اكتشف نفسك . . .
واستمتع بالحياة



د. مها عرب

اكتشف نفسك ...
واستمتع بالحياة

إعداد وتقديم

د. مها عرب



الناشر: مؤسسة حورس الدولية

الناشـــر

مؤسسة حورس الدولية
للنشــر والتــوزيــع

١٤٤ ش طيبة - سبورتنج - الإسكندرية
ت . ف : ٥٩٧٢١٧١ - ٤٩٢١٢٨٤

الطبعــة الأولـــى

جمـع كمبيوتر : أحمد شفيق
تصميم الغلاف : أحمد أمين
رقم الإيداع بدار الكتب : ٢٠٠٠/١٠٦٢٩

الترقيم الدولى I.S.B.N
977 - 5902-42-2

اللهم علمنى ما ينفعنى
وأنفعنى بما علمتنى
وزدنى علما ..

إهـــداء

إلي أحبائي في الحياة

إلي أبي .... أول من علمني المبادئ والأخلاق والعطاء

إلي أمي .... التي تثق في قدراتي وتسعد بنجاحي وتحثني عليه

إلي زوجي .... الذي يساندني ويشجعني علي العطاء

إلي خالي .... النسمة الرقيقة في حياتي

إلي أخي وأختي .... زملائي في رحلة الحياة

إلي ابني باهر .... املي في المستقبل الجميل

إلي دينا وانجي ومامي وكريم وعمر ونادين .. الأمل الجديد

إلي صديقاتي وأصدقائي في كل مكان .... كنزي الحقيقي

اتمني من كل قلبي أن ينال عملي الأول رضاكم

الفصل الأول

هيا بنا نحيا الحياة

الحياة هى الوجود ، هى نعمة وهبها لنا اللّه سبحانه

وتعالى ، لنعيشها بأكملها ... نستمتع بكل ما فيها من متناقضات ..

نفرح بحلوها .. نتقبل مُرها ..ونصبر على إبتلاءها .

وبما أن اللّه هو الذى منحنا الحياة وأهداها إلينا ، فمن واجبنا أن نستشعر قيمة هذه النعمة العظيمة ونقدّرها .. ونشكره على هبته لنا .. فالإحساس بقيمة وجمال الحياة ما هو إلا شكر دائم لله على فضله العظيم ونعمته التى أنعمها علينا .

ولكى نفهم هذه الحقيقة ، علينا أن نتوقف لحظة لنفكر...
نتوقف لحظة صدق مع أنفسنا ...
نتوقف بإختيارنا وبكامل إرادتنا ...
بدون تدّخل من أحد ...

وليسأل كل منا نفسه، بمنتهى الأمانة والشجاعة والصراحة :

١- من أنا ؟

٢- ماذا أنا فاعل بحياتى ؟

٣- هل استشعر قيمة هذه النعمة الغالية ؟

٤- هل حياتى تحقق فعلاً ما فى نفسى ؟ هل هى مجزية ومثمرة؟

وهل أنا أشكر الله على نعمته ؟

أم ...

أنا مجرد كائن حى، لا يفكر ولا يشغل باله بكل هذه الأسئلة، بل يعيش حياته، يمضى أوقاته، ويؤثر السلامة...

تمر به الأيام بلا هدف يسعى إليه، أو معنى يحققه ... كأنه إنسان غير حى، ولكنه محسوب من الأحياء ؟!

إن الإحساس بقيمة الحياة، هو الذى يحثنا على تحقيق الأهداف... هو العمل المثمر المفيد ... هو الإنجاز ... هو السعى لتحقيق الذات .

أما الإحساس بجمال الحياة فهو الأمل اليومى المتجدد، هو الذى يمكننا من إستشعار نعمة الحياة ... هو الشكر الدائم لله على نعمته التى أنعمها علينا. إن شكر نعمة اللّه معناه إحترام كل يوم أهداه اللّه لنا، بل كل لحظة فى حياتنا ... هو الإجابة على سؤالنا اليومى لأنفسنا .

هل أضفت اليوم لرصيدى ما ينفعنى فى دنياى وآخرتى؟

متذكرين قول اللّه سبحانه وتعالى :

﴿وقل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

صدق الله العظيم .

إننى أعتقد أن كل إنسان منا لديه الكثير من الطاقات والقدرات والمميزات، التى تمكّنه من أن يصبح إنساناً متميزاً ويعيش حياة أفضل ويساعد نفسه ومن حوله ... إذا هو أراد ذلك وسعى إليه .

لقد أهدى اللّه لكل منا ٣٦٥ يوماً كل عام، أى ٣٦٥ هديه، وفرصة جديدة للعمل والإستمتاع ...

أهدى كل منا الفرصة التى ينبغى علينا أن نستخدمها، لنضيف شيئاً جديداً ونافعاً كل يوم، لنثرى بها حياتنا متذكرين دائماً مقولة لسيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه: «**إعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، وأعمل لأخرتك كأنك تموت غداً...**» .

فإذا قررت أن تتعرف على جوانب جديدة فى نفسك وفيمن حولك... وأن تكتشف معانى جديدة فى حياتك، لتصبح حياتك أفضل .. وأن تبحث عن هدف نبيل تسعى إليه، وتحققه لتصبح متميزاً ... وأن تتحول إلى إنسان حى يستمتع بحياته...

فهيا بنا معاً ننظر حولنا، ونفكر ونتأمل ثم نغوص إلى داخل أنفسنا، لنبحث عن ذاتنا ...

هيا بنا نتغير إلى الأفضل...

هيا بنا نكتشف هل أنت مجرد كائن حى ؟

أم

أنك إنسان تستشعر نعمة الحياة ..

هل أنا مجرد كائن حى أعيش الحياة أم أنا إنسان أستشعر نعمتها وأستمتع بها ؟

هناك فروق كثيرة بين أن أكون مجرد كائن حى يعيش أو إنساناً يستشعر نعمة الحياة ويستمتع بها .

١- **أن أكون مجرد كائن حى** : هو أن أعلم أن لى قلباً ينبض.

ولكن أن أستشعر نعمة الحياة : هو أن أشعر أن قلبى يرفرف بالسعادة والفرحة، كما يرتجف من الألم والحزن..

هو أن أكون إنسان ذو مشاعر وأحاسيس حية ....

هو أن أُحِب وأن أُحَبَ

أشعر بالحب لكل من حولى .... للناس، للطيور، للطبيعة، للوطن، للأهل للأصدقاء ... وحب الله فوق كل شئ .

٢- **أن أكون مجرد كائن حى** : هو أن أعرف أن لدى مواهب وقدرات ومهارات عديدة .

أما أن أعيش الحياة وأستشعر نعمتها : فهو أن أستغل

مواهبى وقدراتى ومهاراتي وأنميّها ... بل أعمل على أكتشاف المزيد من الكنوز المختبئة بداخلى... لأتْقن وأبدُع وأستفيد من كل هذه النعم .

٣-**أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن أعلم أنى إنسان طيب صالح.

أما أن أعيش الحياة : فهو أن أصبح أفضل صديق لنفسى وللناس. هو أن أشعر بالسلام والسكينة والإطمئنان من داخلى فينعكس ذلك علىّ وعلى المحيطين بى، فأحقق السعادة لنفسى ولمن حولى ...

٤- **أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن أؤدى صلواتى .

أما أن أعيش الحياة، فهو أن أربط كل عمل أقوم به بالله، وأتواصل معه بمشاعرى، أتضرع وأخشع وأبتهل له وأجاهد لأنال رضاه ، وأدعوه من أعماق قلبى ووجدانى... هو أن أناجى ربى بحب خالص وتعظيم لوجهه الكريم.

٥- **أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن أتوقع وأتقبل النجاح

دون الفشل.

أن أعيش الحياة : فهو أن أتوقع النجاح كما أصبر على الفشل وأتقبله على أنه جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، طالما أنه لا يمس كرامتى أو إحترامى لذاتى .

٦-**أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن أعرف وأتقبل كل أخطاء حياتى.

أما أن أعيش الحياة، فهو أن أستطيع أن أبدل سلبيات حياتى إلى إيجابيات، إخفاقاتى إلى نجاحات، والجراح إلى أفراح .. هو القدره ليس فقط على إستخراج الهموم من داخلى، بل تحويلها إلى عمل ناجح، فتصبح كالنجوم اللامعة والأوسمة التى أزين بها صدرى بعد أن كانت نقط سوداء أخفيها بداخلى.. هو تحويل الهموم إلى نجوم.

٧- **أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن أعمل ... أهتم بواجباتى وبمسؤلياتى .

أما أن أعيش الحياة فهو أن أستمتع بعملى، وأن تكون

واجباتى ومسؤلياتى مصدر متعة وسعادة لى، فيصبح عملى - الذى هو مصدر رزقى - هو وسيلتى للإنجاز والإبداع وتحقيق الذات .

٨- **أن أكون مجرد كائن حى** : هو معرفة أن الحياة أخذ وعطاء.

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أن أشعر بالسعادة الحقيقية وأنا أُعطى تماما كما أشعر بها، وأن آخذ .. بل أكثر كثيراً .

٩- **أن أكون مجرد كائن حى** : هو أن أتعامل وأختلط بالناس المحيطين بى .

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أن أتواصل بنجاح مع اناس مختلفين، من مختلف الطبقات والأعمار والبيئات. هو القدرة على أن أساهم بصورة فعالة فى إثراء نفسى والآخرين. إنه نظام مفتوح مع كل الناس.

١٠-**أن أكون مجرد كائن حى** : هو أن أدع الآخرين يتحكمون فى حياتى وأترك الظروف هى التى تحركنى

وتحدد مصيرى وأتنازل مُرغماً عن إحتياجاتى دائماً. هو الشعور بأن الأحداث تمضى فى حياتى ... كأننى أشاهد عمل مسرحى أو مباراة تجرى أحداثها بينما أنا جالس فى صفوف المتفرجين .

أما أن أعيش الحياة فعلاً، فهو أن أتحكم فى حياتى بنفسى، فأكون مسؤلاً عن تصرفاتى وأفعالى، ويكون لدى القدرة على إتخاذ قراراتى ... وعندى الشجاعة الكافية على قول الحق والإعتراف بالحقيقة، والتعبير عما أحتاج إليه، أو أحس به أو أستحقه ....

وقد أتساهل وأتنازل أحياناً عن بعض إحتياجاتى الشخصية بإختيارى وبإرادتى الحرة وليس مجبراً ... بمعنى أن أملك زمام نفسى وأمور حياتى ... أن أكون أنا المؤدى، وأن يكون لى دورى الإيجابى الفعال وليس مجرد مشاهد للأحداث .

١١-**أن أكون مجرد كائن حى :** هو أن يكون لى معارف.

أما أن أشعر بنعمة الحياة، فهو أن يكون لدى القدرة على

إكتشاف الأصدقاء الأوفياء المخلصين الصادقين المتفاهمين وإكتسابهم والمحافظة على بعضنا البعض.

١٢- **أن أكون مجرد إنسان حى** : هو أن أستطيع أن أتنفس.

أما أن أستشعر نعمة الحياة، فهو أن أستطيع أن آخذ نفس عميق جداً من داخل اعماقى وأنا أقول :

«ما أجمل الحياة ... الحمد لله أنى أعيشها»

أن نعيش الحياة فعلاً هو أن :

نشعر بالقوة التى تنبع من القلب .. بالطاقة التى تُمكننا من:

أن نحب وأن نُحب ...

أن نحس ونفهم ....

أن نتواصل ونشارك ...

أن ننجز العمل فنبدع ...

أن نكتشف وأن ننجح .

لقد سمعت عن رجل عجوز يحتفل بعيد ميلاده الثمانين ويقول: «أنا سعيد لأننى لم أمت صغيراً»

أكان حياً هذا الرجل خلال هذه الأعوام الثمانون ؟ أم أنه كان يمضى الأيام فقط ؟

أهذا هو نوع وطبيعة الإحتفال الذى تود أن تقيمه عند بلوغك الثمانين ؟

من الممكن جداً أن تشعر أنك مجرد «كائن حى» بالنسبة لبعض جوانب فى حياتك ... وأنك «تشعر بنعمتها» فى جوانب أخرى ..

وقد يختلف إحساسك فى كل يوم عن الآخر ... فالأحساس متغير دائماً.

فإذا شعرت بذلك وكان لديك الرغبة الحقيقية فى التغيير للأفضل ...

فأعلم أن قيمة الحياة أن نحياها ... نحيا كل يوم وكل ساعة...

نحول الهموم الى نجوم ...

والسلبيات الى إيجابيات ...

والأمل الى عمل ....

فحدد أولوياتك. لأن الوقت يمر سريعاً، والحياة قصيرة... مهما كان ، فإن الفرصة ما زالت غير متأخرة للقيام بالتغيير والتعديل ... وبالتأكيد سوف يكون هناك أسباب كثيرة تدعوك للإنتظار .

ولكن ...

هناك سبباً واحداً لئلا تنتظر ...

وهو ... **أن تبدأ تعيش الحياة .**

فهيا إذن نبدأ .

أبدأ الآن وستجد أن اللّه سيمدك بالقوة التى تحتاجها ويعينك فى مهمتك .

هيا نبدأ الآن :

«إذا كان أمامك تل تريد أن تتسلقه، فلا تظن أن الإنتظار سيجعله ينخفض لك ... أو يصبح أصغر حجماً» .

«لا تضيع الوقت بحثاً عن الإلهام ... إبدأ وسوف يأتيك الوحى» .

من نصائح ج. براون لإبنه آدم .

لا بد أن نكون مسئولين عن أنفسنا، وأعمالنا، وحياتنا... ولكى نتمكن من البدء فى التغيير لا بد أن يكون لدينا قوة وعزيمة وصبر ومثابرة. لا بد أن يكون لدينا ثقة بأنفسنا وبقدراتنا ... والأيمان المطلق بأن الله سيعيننا .

وحتى نستطيع أن نتغير، قد نحتاج الى تغيير بعض مواقفنا أو سلوكنا ... وقد نحتاج تعلم مهارات جديدة.

وحينما نبدأ فعلاً فى مسار التغيير، فيجب أن نتعلم الإستمرار .

نستمر .. ونصبر حتى يأتى اليوم الذى نكتشف أننا أخيراً قد تغيرنا .

تغيرنا ... وأصبحنا من الأشخاص القادرين على الإستمتاع بالحياة ... من المبدعين الذين يضيفون معانى جميلة للحياة .. الذين يهتمون بالآخرين ويحبونهم، الذين لديهم مشاعر الحب والعطف ...

هؤلاء الذين لديهم قدرة على التواصل والمشاركة والإنجاز أولئك الذين يعيشون الحياة حقاً ...

هيا بنا نقوم بعمل كل ذلك سوياً :

معاً سنجد الوسائل اللازمة لإحداث التغييرات الضرورية فى حياتنا ...

أنا أستطيع أن أفعل ذلك ...

أنت تستطيع أن تفعل ذلك ...

أما أنا وأنت فنستطيع أن نفعل أفضل من ذلك .

سوياً ... سنتعلم ونستمتع .... ونفوز ...

سوياً ... نحن أقوى ...

وحتى إذا صادفتنا مشكلة ما ... فسنواجهها معاً ..

وسنتغلب عليها معاً .

فهيا بنا نبدأ مغامراتنا معاً، يداً فى يد، كشخصين يدخلان غرفة مظلمة معاً .. وحتى على ضوء شمعه واحدة يمكننا أن نرى ... ولكن عندما يغمر الضوء المكان من حولنا ... فمن المؤكد أننا سنندهش ماذا يمكن أن نكتشف سوياً. وعندئذ سنجد أننا إستطعنا أن نتغلب على مشكلاتنا ...

وتمكننا من أخذ نَفْسَ عميق ونحن نشعر بالسعادة الحقيقية والسكينة الداخلية، وعندئذ سنقول :

«الحمد لله على نعمة الحياة»

معاً سنتشارك ونتبادل الأحاسيس

إذا كنت قد مررت بتجربة قاسية فى حياتك، وأحسست بآلمها ومعاناتها حقاً .. ثم تمكنت من مواجهتها، بل إستطعت أن تتغلب عليها ... فإرتقت بك، وحولتك الى روحاً آدميه أكثر حساسية وشفافية ونضجاً ورقة .. فإنك الآن أصبحت إنساناً متميزاً ... لأن من تعذب، تعلم ...

يمكنك الآن أن تساعد الآخرين، فتفهم معاناتهم، وتتعاطف مع آلامهم وتضمد جراحهم .. يمكنك أن تلهمهم وأن ترشدهم وتدربهم على بناء الثقة بالنفس، حتى يتمكنوا من الوقوف مرة اخرى على أقدامهم ليستطيعوا السير فى طريق الأمل والسعادة.

يمكنك أن تؤكد لهم أن اللّه قريب جداً من كل إنسان، فقط ساعدهم أن يتجهوا إليه .. وهم يفتحون عيونهم .. وآذانهم.. وقلوبهم ... وسوف تأتى اللحظة السحرية التى ستغير حياتهم الى الأفضل ...

معاً سنتمكن من الخروج من أزماتنا ...

معاً سنشعر بنعمة الحياة ...

معاً سنبدأ طريق السعادة ...

قلادتى المرصعة بالماس :

التجارب والمعاناة الواحدة تلو الأخرى ..

كحبات ماس نادرة أضعها هنا معاً ...

كى أصنع قلادتى ..

التى سوف أقتنيها مدى الحياة ...

فإن لتلك الماسات بريق سوف يتلألأ فقط لكل من يقترب منهن..

هذه الكلمات الجميلة قد أهدتها الى صديقتى **صفاء وهيبه** بعد أن مررنا معاً بتجربة ما فى الحياة .

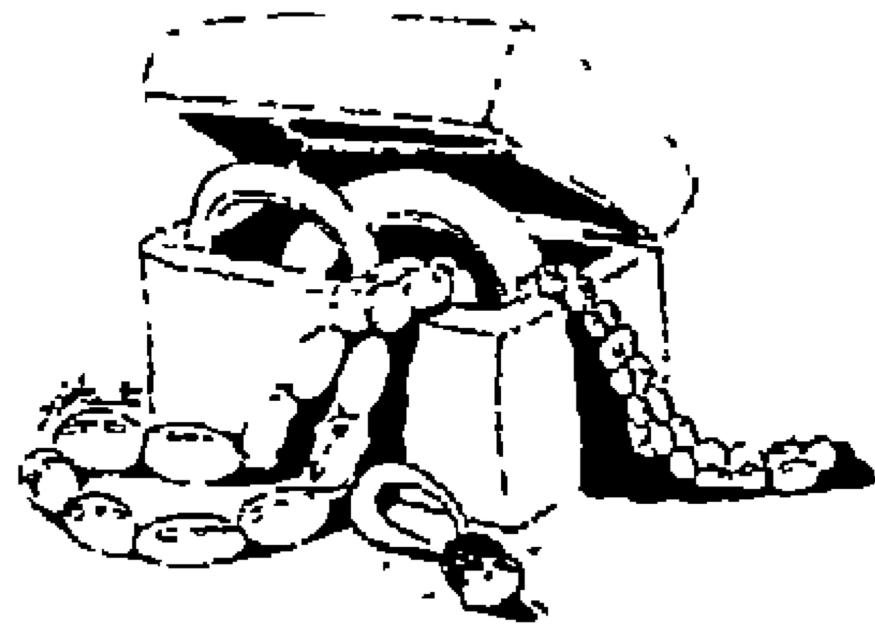
وصـــديقـــتى تؤمن بأن الألم يرقق القلوب ويرهف الأحاسيس ويظهر شفافية النفوس وصفائها... ولذلك فإن التجارب والمعاناة كقطع الماس المتلألأه والتى يجب علينا أن نحافظ عليها مدى الحياة، وأن الإنسان الذى استطاع أن يمر بتجارب كثيره ويتغلب عليها، فسيمتلك الكثير من

الماسات، ويوماً ما سيكون قادراً على صنع قلاده يتلألأ بريقها حول عنقه، وسيراها الذين يقتربون منه. سيستطيعون أن يروا كيف تحولت الآلام بداخله الى وسام يزين بها صدره .

أعتقد أن الأحساسيس الجميلة التى تنبع من القلب، تفتح الطريق للكلمات الصادقة لتتدفق ...

وما ينبع من القلب الصادق، لا بد أن يصل مباشرة الى قلوب الآخرين .

صندوق مجوهراتى :



إن صندوق مجوهراتى ملئ بالمجوهرات الثمينة. **مجوهراتى الحقيقية هم أصدقائى.** لا يمكننى أن أشرح أو أعّبر أبداً عن مدى إمتنانى لأصدقائى المخلصين الأوفياء .

فمجرد معرفتى بأنهم موجودين، قريبين منى، بآذانهم

الصاغية وكلماتهم المُشجعة وقلوبهم المتفهمة، أستطيع أن أحس بالأمان.

أعرف أنهم فريق إنقاذى عندما أواجه مصاعب الحياة، أعرف أنه يمكننى أن أعتمد عليهم بقدر ما يمكنهم أن يعتمدوا علىّ. ولذلك فإننا نعلم جيداً أن صداقتنا هى أثمن وأغلى هدية ممكن أن نقتنيها .

«إن قيمة الصديق الحقيقى لا يمكن أن تقاس أو تقدر بثمن، والصداقة الحقيقية هى كنز كبير يجب أن نحافظ عليه».

إن صديقتى الحميمة **عزه**، أرسلت لى تلك الكلمات الجميلة الصادقة فى عيد ميلاى الماضى.

الصديق الحقيقى :

الأصدقاء الحقيقيون هم الأشخاص الذين يحبونك لذاتك، هم القادرون على أن ينفذوا الى أعماقك ليروا جمالك الداخلى وشفافيتك وميزاتك النادرة، وليس ما تملك ...

هم الذين لا يفقدون إهتمامهم بك، إن فقدت بعض

ممتلكاتك. هم الذين يمكنك أن تتحدث معهم عن نفسك، دون حرج وتتحرر من أعباءك فى وجودهم ... يمكنك أن تثق فى آذانهم الصاغية وقلوبهم المتفهمة المتعاطفة ... فهم يريدون معاونتك ومساندتك حقاً، وليس تعديد أخطائك وسلبياتك .

الصديق الحقيقي هو الذى :

★ يؤمن بك ويفهمك ويثق فيك، ويعلم أنه يمكنه الإعتماد عليك.

★ لا يخجل من إظهار ضعفه أمامك فيكون على طبيعته امامك، كما انك تكون على طبيعتك وانت معه ، وتستطيع أن تظهر ما بداخلك بدون تكليف وبدون محاولة أن تبدو بصورة أفضل، فهو يعلم أنك لست إنساناً كاملاً ومع ذلك يحبك ويتقبلك كما أنت .. حتى لو لم يوافق على بعض أفعالك .

★ يعاملك بإحترام وكرامة .

★ مكانه محفوظ فى قلبك، حتى لو لم يكن أمام عينيك .

★ ينصحك عندما تحتاج النصيحة ولكنه لا يفرض آراؤه

عليك، بل يدعك تتخذ قراراتك بنفسك .

★ يشجعك ويدعمك عندما تلجأ إليه ويساعدك لتصبح إنسان أفضل وأنجح، ولا يشعر بالغيرة من نجاحك.

★ يستطيع أن يجعلك تبتسم فى أوقات الشدة .

★ يحبك ويكون قريب منك، بدون أن يتعدى على حريتك الشخصية أو خصوصياتك. وألا يلغى كيانك وشخصيتك، أو تصبح تابعاً له ... بل يستطيع كل منكما أن يحقق ذاته في وجود الآخر .

★ يدعوك ويأنس بصحبتك، بدون أن يطالبك بشئ .

★ لديه الشجاعة والحساسية واللباقة لنقدك لكن بدون لومك أو تجريحك أو إشعارك بالذنب .. وبذلك نقده لك يكون بّناء وليس هدّام .

★ يربطك به علاقة أخذ وعطاء، لا يأخذ كل الوقت ولا يُعطى كل الوقت. ولديه القدرة على العطاء النفسى فيشاركك بجزءٍ من وقته وإهتمامه وإحساسه وتفكيره.

★ لا يتنازل عنك أبداً أو يتخلى عنك برغم خلافاتكم، أو

مشاحناتكم، ولديه القدره على أن يسامحك .

★ أن يهتم بمشاكلك ويحس بمعاناتك وآلامك .

★ يستطيع أن ينفذ الى أعماقك ليرى جوانب الخير والجمال بداخلك وبذلك فهو مرآتك الصادقه. تستطيع أن تكتشف جوهرك الحقيقى من خلاله، وتتعرف على نفسك أكثر وأكثر .

الصداقة الحقيقية هى نوع من أنواع الحب، وهى مسئولية مشتركة، لا تُبنى على طرف واحد أبداً، هى البستان الذى نزرع فيه بذور الحب والعطف والإحترام والإهتمام والتقبل، والثقة والنصيحة والدعم والتواصل والتسامح فنحس بالثراء النفسى ونجنى ثمار السعادة الحقيقية فى الحياة .

إذا تمكننا من معاملة بعضنا البعض بهذه الطريقة فإننا سوف نتلاقى ويفيد أحدنا الآخر حقاً .

إن الأصدقاء الحقيقيين يصبحون مثل أفراد العائلة الحقيقية تماماً، وأفراد العائلة يمكن أن يصبحوا أصدقاء أوفياء .

مشاركة الأحاسيس والمخاطره :

لكى نتمكن من مشاركة البعض فى مشاكلهم ومواجهة آلامهم وتبادل المشاعر معهم، فلا بد أن نتحمل المخاطرة فى وقت ما. فعندما نشاركهم قد ننفعل حقاً معهم فنعطيهم جزءاً من أنفسنا، عندما يُقدرون هذه المشاعر الصادقة، فسيكون تقديرهم لنا هو خير هديه نتلقاها. ولكن فى بعض الأحيان سوف نواجه بالرفض أو النقد أو حتى الهجوم لأنهم يظنون أن مشاركتنا لهم ما هى إلا إلا فرصة «للنصح والإرشاد» ! وبالطبع لن يعجبهم ذلك .. وقد يحاولوا أن يبعدونا عنهم بقولهم «من أنت لتقول بأنك تحس بما أعانيه ؟ إنها مشكلتى أنا. من فضلك اتركنى وشأنى، لأنك لن تحس وتفهم أبداً ما أعانيه، لا يمكنك أن تشاركنى فى هذا ... إنها آلامى أنا. وأنت لن تستطيع أن تقدّر معاناتى الحقيقية، فالأفضل أن تتركنى وحدى لحالى وأن تبتعد عنى» !!

نعم هذه هى الحقيقة فى الواقع .. حقاً إنها مشكلته وآلمه ومعاناته، ولكننا ما زال يمكننا أن نشاركهم هذه

الأحاسيس. إننا نستطيع أن نفهم ونقدّر ونحترم كيف ولماذا يحسون بما يحسونه. يمكننا أن نتفّهم ونتقّبل آلامهم فنتقّبل سلوكهم، وبذلك نستطيع أن نرى أنهم لا يقصدون أن يبعدونا عنهم، ولكن من شدة الألم شعروا بالوحدة الشديدة أو الخوف، أو أنهم لم يتعودوا على أن يشاركهم أحد مشاعرهم من قبل، أو حتى الإقتراب منهم حتى لا يكون هناك أى فرصه لعدم تقدير عمق آلامهم فتزداد معاناتهم ! وقد يكون هناك سبباً آخر، انهم لم يصادفوا من قبل أصدقاء حقيقيين متفهمين ولذلك لم يتعودوا على هذا النوع من المشاركة الوجدانية من قبل .

ولذلك علينا أن نصبر عليهم ونمنحهم الوقت الكافى ونظل نعبّر عن مشاعرنا الصادقة بمنتهى الحرص والرقه، ونؤكد تعاطفنا معهم، حتى يطمئنوا لنا ويشعروا بالأمان، عندئذ سيثقوا بنا، فتتفتح قلوبهم لتظُهر أحاسيسهم المؤلمة، وسنتمكن من مساعدتهم والأخذ بأيديهم برفق ليخرجوا خارج قوقعة الألم التى إنكمشوا بداخلها .

الإهتمام والمشاركة والحب :

كانت **الأم تريزا** أمرأة تحس بالعاطفة العميقة نحو الآخرين، فقد كانت تعانى بشدة عندما ترى إناساً يتألمون. الظلم كان يجرحها .

لقد إكتشفت أن آلامها تختفى أثناء مساعدتها للآخرين بالتخفيف عن آلامهم، لقد أحسست أن حياتها باتت تحمل معنى حقيقى، عندما كانت تحاول أن تساعد الآخرين على الخروج من مآسيهم وإيجاد حياة أفضل .

إن الحياة لا يمكن أن تكون ممتعة إلا بالمشاركة. فعندما نعيش فقط لأنفسنا، فإن الحياة تبدو قصيرة جداً. فإنها تبدأ بميلادنا وتنتهى بموتنا .. ولكن عندما نحيا مع الآخرين وللآخرين، فإن حياتنا يصبح لها قيمة وعمق ومعنى كبير. فعدد السنين التى نعيشها لا يعنى شيئاً فى الحقيقة، ولكن الأحاسيس والمشاعر خلال هذه الأيام هى التى تهم، لأن الحياة هى إحساس الإنسان بها والحياة بلا مشاعر هى جسد بلا روح ،إنه إنسان حى ولكنه ميت .. كأنه جماد أو آله .

عندما نشارك سعادتنا مع الآخرين، قد نندهش لما يحدث لنا، لأن بمشاركتهم سعادتنا، نجد أنهم أضافوا لنا فرحة على فرحتنا ... أى أن السعادة تضاعفت بالمشاركة. وعندما نشارك مشاعر الحزن والألم، مع البعض، فإنهم يمتصوا جزءاً من هذه الآلام. فتقل معاناتنا.

أى أن السعادة تتضاعف بالمشاركة

والحزن يتناقص بالمشاركة

أليس هذا بالعجيب !

وفى كثير من الأوقات قد نصادف أناساً يتألمون، أو فى محنة، أو حتى لو وصلتنا أخبار سيئة .. فإنه لا فائدة فعلية من الشعور بالكآبة والإكتئاب فقط .. بل الأفضل أن نتجاوز هذه الخطوة بقدر الإمكان .. ونمضى لنسأل أنفسنا : ونبحث عن الرسالة التى أرسلها الله إلينا ..

هل هى : أفعل شيئاً ؟

أو اطلب المساعدة من شخص ما ؟

أو استمع فقط وشارك المصاب فى مشاعره،

تعاطف معه، وإمنحه راحة نفسية وخفف عنه، وفرّج كربته فأحياناً تكون مجرد الفضفضه بالألم تساعد على التنفيس عنه، وأنصحه النصيحة الحق إذا إحتاجها، ثم امضى فى طريقك لأنك قد أديت المطلوب منك .

متذكراً الحديث الشريف عن الرسول الكريم صلى اللّه عليه وسلم **«من فرج عن مسلماً كربة من كرب الدنيا، فرج اللّه عنه كربة من كرب يوم القيامة»**

احتفظ بمسافة معقولة للأمان :

إنه من الرائع حقاً أن نكون مشغولين بالآخرين ونحاول أن نساعدهم، ولكننا برغم ذلك يجب ألا نتمادى، فنسمح لأحاسيسنا أن تُسحق من أجل آلامهم. لأن ذلك ليس بنوع من المساعدة لهم أو لنا, فالإهتمام بالآخرين يجب أن يكون إهتمام إيجابى يدفعنا الى الحركة والعمل لا الى الكآبة والإحباط أو الهلع الذى يفقدنا الإتزان. على سبيل المثال، إذا وجدت إنساناً يغرق فهل يكون تقديم المساعدة له أن تغرق معه لتثبت له أنك تحبه وتهتم به فتضيف بذلك خسائر

إضافية، أليس من الأفضل كثيراً أن تبقى على الأرض اليابسة وتلقى له بطوق نجاة وحبل ثم تشده بكل قوتك الى بر الأمان ؟

إن اللّه أمرنا أن نحافظ على أنفسنا فقال سبحانه وتعالى:

﴿ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة﴾ البقرة ١٩٥ .

لذلك كلما قابلنا إناساً يتألمون فمن واجبنا أن نشاركهم، ثم نفصل أنفسنا عن آلامهم ونفكر فيما قد يحتاجونه منا الآن ؟ وماذا يمكننا أن نفعله لنساعدهم ؟

ومن المهم جداً ألا نبالغ فى حمايتنا للآخرين، فالحماية الزائده تشبه من يفرض علينا إرتداء معطف من الفرو الثمين، ولكن فى عز الحر ! فنشعر بالإختناق ونرفض الهدية ..

لقد قرأت قصة قصيرة أعجبتني، أحب أن أذكرها الآن. هى حكاية قديمة عن مجموعة من القنافذ، فى ليلة شتاء باردة، شعروا بالبرد الشديد وإحتاجوا أن يشعروا بالدفء،

فـأقـتـربوا جـداً من بعـضـهم وتلاصـقـوا، وبسـبب أشـواكـهم



جُرحوا بعضهم .. فقرروا الإبتعاد عن بعض، فأحسوا بالبرد مرة ثانية. عندئذ أدركوا أنهم لكى يحسـوا بالدفء يجب أن يقـتربوا من بعض ولكن مع الإحتفاظ بمسافة معينة كافية تمكنهم من إبتعاد أشواكهم عن بعض. لقد أدركوا أنهم يمكنهم أن يبتعدوا ولكن دائماً قد توجد نقطة تلاقى مشتركة بينهم لا تؤدى الى الإيذاء .

إذا فكرنا فى هذه القصة الرمزية، فسنجد أنها تنطبق تماماً على حال البشر، فهم يحتـاجون الى الإحسـاس بالقُرب، ولكن مع الحذر من التعدى على خصوصية بعضهم. إن الحياة ستصبح جافة، باردة إذا إبتعد الناس عن بعض، وستصبح أيضاً غير محتملة، بل أقرب الى الجحيم إذا إقتربوا أكثر من اللازم وتعدوا على خصوصيات بعضهم البعض .

لذلك يجب علينا الإحتفاظ بمسافة مناسبة تسمح لنا

بالأمان فى الإستمتاع بصحبة الجيران والأصحاب وزملاء العمل وحتى أفراد العائلة الواحدة .

يقول د. **مصطفى محمود** : «أن الصحبة السعيدة فن، والمعاشرة الحلوة موهبة وإقتدار، وأن إنتهاك الخصوصية هو أسواء أنواع العدوان، وهو أشبه بإقتحام المجال الجوى أو التسلل الى أرض مقدسة أو إنتهاك الحرمة. ولا بد من إحترام المسافة التى تحفظ لكل فرد مجاله الخاص وكينونته الخاصة كإنسان مستقل. وحفظ المسافة فى الإنسانية مثل حفظ المسافة بين العربات أثناء السير، فهى الوقاية الضرورية من المصادمات المهلكه. والتعاطف والمشاركة الوجدانية والمواساه شئ مختلف تماماً عن الإقتحام أو الغزو والإدماج.

التعاطف هو الحياة معاً ... هو حالة إنسانية. أما الإندماج فهو أن يقوم أحد الطرفين فى أنانية بإلتهام الطرف الآخر وإستيعابه والإستيلاء على مخصصاته وخصوصياته، فهذه جريمة وإستغلال نفوذ» .

وهذا القول يوافق ما يقوله **برادشو، وهو أن أحد الطرق التى تمكن الفرد من بناء الإحساس بالذات هو بناء حدود قوية مثل حدود الدول**. فإن حدودنا الجسمانية تحمينا وتنذرنا إذا أقترب الخطر منا. أما حدودنا العاطفية فهى التى توضح لنا أين تنتهى عواطفنا وتبدأ عواطف الآخرين، كما توضح لنا متى تكون مشاعرنا خاصه بنا، ومتى تخص الآخرين، ولكنها مفروضة علينا. أما حدودنا النفسية والفكرية فهى التى تحدد وتحمى مفهومنا للقيم والمبادئ، وبدون هذه الحدود لن نستطيع أن نعرف أين تنتهى حدودنا وأين تبدأ حدود الآخرين، ولذلك سنواجه مشكلة عدم معرفتنا لما نريده حقاً، عما يريده الآخرين منا. كذلك سنعانى من عدم القدره على قول «لا» لما نرفضه، والشعور بالتذبذب والتردد وعدم الثقة بالنفس .

وبذلك سنشعر بالتآرجح أمام كل فكرة جديدة ونتحمس لها بدون دراستها جيداً بحرص وعقل متفتح، لتحديد إذا كانت تناسبنا وتتلاءم مع قدراتنا وظروفنا أم لا .

إن هذه الدراسة ليس معناها إطلاقاً «الجمود»، إنما الطريقة الصحيحة هو أن نستمع لما هو جديد، نفهمه ونستوعبه، ثم نآخذ ما ينفعنا ويتناسب مع شخصياتنا وظروفنا وعقائدنا ثم نحمى أنفسنا وعقولنا من إختراق الأفكار أو المشاعر السلبية .

★★★

الفصل الثانى

الفصل الثانى
المشاعر والأحاسيس

إن الفـرق بيـن أن تكون مـجـرد كـائن حى وأن تكون إنساناً مستشعراً نعمة الحياة هو الإحساس والشعور .

مصادر المشاعر :

لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى من تراب : ﴿ الذى أحسن كل شئ خلقه وبدأ خلق الإنسان من طين ﴾«٧» السجده ثم نفخ فينا من روحه : ﴿ ثم سوّاه ونفخ فيه من روحه وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون ﴾«٩» السـجده . وبذلك فإن مشـاعرنا تأتى من مصدرين، من الله ومن التراب .

إن مشاعرنا العميقة ولدت فى نفوسنا، ثم تم إيداعها وتخزينها فى قلوبنا .

بداخل قلب كل واحد منا نوعان من الأبواب. دعونا نطلق عليـهم «البــاب الملائكي» .. وهو الذى يأتى من روح الله الكامنة في أنفسنا، «والباب الأرضى»، وهو الذى يأتى من

الأرض والتى خُلقنا منها .

إذا طرقنا الباب الملائكى وإنفتح لنا ... فإن أشياءاً رائعة ممكن أن تحدث لنا ... أشياء قد لا تكون واضحه لنا من قبل. ولإكتشاف هذا الباب بداخلنا وبداخل الآخرين، فإننا نحتاج الى البحث والتقبل والحنان والتفاهم والرعاية الحقيقية وكثير من الحب. إن هذا الباب ينفتح على الجنة الموجودة بداخلنا، حيث تكمن الكنوز الروحانية .. يوجد بهذه الجنه بذور العفو والتسامح والحلم والفهم والمحبة كامنة، وعن طريق أشعة الضوء والنور الإلهى الذى نسعى للحصول عليه، يمكننا أن نحصل على شجرة مثمرة تظللنا بالإحساس بالرضا والسلام الداخلى والسكينه. كلنا نمتلك الجنة الملائكيه بداخلنا ... إنها طابع الحب والسعادة فى قلوبنا الذى طبعه اللّه بداخلنا. فانظر، وأبحث عنها ... وستجدها: إعتنى بها وحافظ على بذورها الجميلة لأن بها ستنمو وتزدهر وسوف تصل الى مرحلة السمو الروحانى، حيث الإنطلاق والحرية والشفافية والإبتكار والإبداع والخيال

والجمال .. ستصل الى الصفاء والسكينة...

أما الباب الآخر ... فهو فى الحقيقة عبارة عن مشاكل!
كل منا يحتاج لأن يعمل جاهداً لكى ينزع الأعشاب والحشائش الضارة من حديقته فى التو واللحظة لأنها بذور الغضب والحقد والحسد والغل والكسل .. يجب أن نزيلها فوراً وإن لم نستطع فعلى الأقل نحد من نموها .

أحياناً قد لا تكون هناك مشكلة فى تأجيل عمل اليوم الى الغد ولكن عندما يتعلق الأمر بالمشاعر الهدامة، فلا يجب أن نتركها بداخلنا أبداً، قدر المستطاع ... لأنه قد تؤدى بنا الى الكسل والرتابه والجمود، أو تكون كجذوة نار بداخلنا .

ولأن الشيطان مخلوق من نار، فلا مدخل له على الإنسان إلا إذا تدنى إلى مرتبة الغضب الحقد والغل والحسد .. فيستطيع أن يتواصل معه بوسوسته ويشعل غضبه ويزيد غله .. فيترك علامة سوداء بداخله .. وقد يدمر وجدانه .
نحن كبشر كلنا نمتلك بذور الخير وبذور الشر .

ولكننا عندما نحب أنفسنا، فلا نرضى أن نترك بذور

الشر بها، وعندما نحب الله فسنّقدر النعمة التى وهبها لنا، فننمى بذور الخير قدر إستطاعتنا، ونقتلع بذور الشر بأقصى سرعة، أو بمجرد أن نكتشفها بداخلنا، قبل أن يتكّون لها جذور، فيصبح من الصعب جداً التخلص منها.

المشاعر تبداء عند الولادة :

تقول **أجنس ميللر** : «إن المقدرة على الإحساس والتفكير والعمل قدرة فطرية، ولكن الإحساس هو العملية الأولى لإدراك هذه القدرات. **ففى لحظة المولد، نحن «لا نعمل» و «لا نفكر» ولكننا «نحس ونشعر»، فالإحساس يسبق التفكير .. أو العمل .**

فالمشاعر فى حد ذاتها لا تُكتسب، فهى شئ طبيعى مخلوق بداخلنا. إن صيحة المولود وبكائه هى بلا شك تعبير عن الإحساس والمشاعر الفطرية. فالإحساس ليس بتدريب ذهنى أو عقلى. نحن ليسوا بحاجة الى عقول معقدة لكى نتعلم كيف نحس ونشعر .. نحن لا نتعلم كيف نحس ولكننا نحس فحسب .

وبرغم أن الأحاسيس هبة موروثه، فإن كل إحساس بطريقه ما مرتبط بالتعلم. إن التعرف على الأحاسيس غالباً ما يرتبط بفهمها وتفسيرها .

أى إننا نحس بالفطرة .... ثم نتعلم أن نفهم ونفسر معنى ما نحسه كما نتعلم كيف نعُبر عما نحسه .

وللأسف ولسوء الحظ، فنحن قد لا نعلم الأطفال كيف يفكروا لأنفسهم وكيف يعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم ..

فهم ينتظرون من أباءهم أن يحسوا بهم وباحتياجاتهم، ويفكروا لهم، ويقرروا بدلاً منهم ! أى أنه المتوقع منهم أن يعتمدوا على شخص آخر بالغ لتحديد مطالبهم وإحتياجاتهم ويعنّفوا إذا فعلوا عكس ذلك. وبهذا فإن الأطفال يعتبرون مهذبين ومطيعين .. وهم يشعرون بالأمان إذا لم يفكروا أو يعبروا عن الأحاسيس الموجودة بداخلهم. وبمرور الوقت فإنهم يفقدون القدرة على فهم أنفسهم أو التعبير عما بداخلهم .. وبذلك يفقدوا الثقة والإعتداد بالنفس من الداخل. وهذه الطريقه غير صحيه إطلاقاً، فهى لا تمكنهم

من الإستمتاع بحياتهم فيما بعد.

«إن الأطفال بحاجة الى الإحساس بالأمان والى معرفة كيفية الفهم الصحيح لمشاعرهم وكيفية التعبير عما بداخلهم. فهم بحاجة الى المساعدة لمعرفه الفرق بين ما يشعرون به وما يفكرون فيه، وبذلك يدركوا تماماً ما يريدون أن يقوموا بعمله» براد شو .

إن فهم مشاعرنا الداخلية بطريقة واضحة وصحيحة، والتفكير فيها بوعى، يفتح أعيننا عما نريد أن نعمله فعلاً. إذا إستطعت أن أفهم مشاعرى وأعرف ماذا أريد لنفسى، وأن أعبر عنها، فسأستطيع أن أتقدم خطوة للأمام فى طريق السعادة. فعندما أكون على وشك القيام بعمل ما، يجب أن أسأل نفسى :

هل هذا «العمل» الذى سأقوم به هو فعلاً ما أريده «لنفسى»؟ أم هو ما يريده «شخص آخر» لى أن أعمله ؟

عندما أستطيع أن أفهم مشاعرى الحقيقية، فسأردّ على هذا السؤال بصراحة شديدة .. فإذا كان هذا فعلاً هو ما أريده

لنفسى، وإستطعت أن أُعبّر عن رغبتى الحقيقية ... فسأعمله بثقه .. وسأتقدم للأمام .. وأستشعر نعمة الحياة .

قواعد محكمة ومشاعر:

لا يجب أن يتجرد أحد من المشاعر على حسب قوانين محكمة، وإلا تحول الى مجرد كائن حى وليس إنساناً مستشعراً نعمة الحياة .

قد نتعلم فى حياتنا قواعد معينة، وبذلك نوضع فى «قوالب» طبقاً لمعتقدات ومفاهيم قديمة وقواعد محفوظة مثل:

- لا ينبغى على الرجال أن يبكوا
- الأطباء لا ينبغى عليهم أن يعانوا مع مرضاهم
- لا يجب على الأمهات أن يدللن أطفالهن وإلا افسدوهن
- يجب على الأباء أن يكونوا حازمين مع الأبناء
- المدير الناجح يجب ألا يتعامل بعواطفه فى العمل وإلا فلن يطيعه المرؤسين
- ينبغى ألا تتساهل فى معاملاتك مع الآخرين وإلا سوف يستغلونك ويجرحونك

هذه القواعد المحكمة تعلمنا أن نحفظها، ومتوقع منا أن نطبقها. إننى أعتقد أنها تجعل الإنسان يتحول إلى آله أو حتى دمية خشبية بلا مشاعر أو أحاسيس، مجرد أداة لتنفيذ «الأوامر المحفوظة» ! إن هذا الأمر يعتبر خطأ كبيراً.. أنه أمر مخيف !

لماذا لا ينبغى للرجال أن يبكون حين يتأثرون لفراق أو وداع صديق أو إنسان عزيز ؟! لماذا لا تدمع أعينهم لموقف إنسانى، أو لذكرى مؤلمة ؟!

أليس هم آدميون من مخلوقات اللّه ويمتلكون غدد دمعية؟!، هذه الغدد الدمعية هى نعمة إلهية منحها اللّه لكل البشر كى ينفسوا عن الأحزان والآلام إن البكاء بكبرياء للتنفيس، هو تفريغ صحى للإنسان. فالإنسان فى كل زمان ومكان يحمل مشاعر وأحاسيس، لا يجب عليه إن يخنقها بهذه القواعد الثابتة وإلا أدى ذلك الى ضغوط داخلية ضارة، قد تؤدى الى الإنفجار!

ولماذا لا ينبغى للأطباء أن يعانوا مع مرضاهم ؟ ألم

يخلقهم اللّه سبحانه وتعالى بشراً بعواطف شريفة ومشاعر كريمة ؟ إنهم خُلقوا بشراً قبل أن يصبحوا أطباء ! والنفس البشرية من سماتها انها تتأثر بالأحداث. والطبيب الناجح هو الذى يحس أنه إنسان أولاً، إن إحساسه بمرضاه سيمكنه من التخفيف عن أمراضهم، لأن جزء كبير من الألم الجسمانى أساسه الألم النفسى. وكما **قال أفلاطون : «إن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، فى حين أنهما وجهان لشئ واحد، فلا ينبغى أن يُعالج الوجهين على حده».** وهذا الكلام يتفق مع كلام **د. جوير الذى يقول : « إن سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الأطباء للعلاج، سيتخلصون من مشاكلهم الصحيه إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم .. ومع أن أمراضهم ليست وهمية، لكن مصدرها الأساسى هو القلق والتوتر .**

ولماذا لا ينبغى على الأمهات ألا يظهرن عواطفهن لأولادهن ؟

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يلقون دفئاً من أحضان الأم، هم الذين سينمون نمواً سريعاً وكاملاً وسوف يصبحون من الأسوياء، الأصحاء. تقول د.إدوينا : **«إن لبن الأم هو المسؤل عن السلامة الجسمية والعقلة للطفل، أما أحضان الأم وقبلاتها فهى أعظم مصحة شاملة له»**. فإذا رأيت أماً لا تكف عن إحتضان طفلها وتقبيله ومداعبته، فليس هذا إفساداً للطفل إنما هى ستساعده على النمو النفسى الصحى وبناء شخصية سليمة قوية محبوبة وواثقه من نفسها. وكلما زاد عدد الأطفال الأسوياء الأصحاء كلما إزداد المستقبل إشراقاً وبهجة .

ولماذا يجب على الأباء أن يكونوا صارمين دائماً ؟

إن الأباء يمكنهم أن يصبحوا مسئولين عن عائلتهم بجدية وتحمّل المسؤلية، وفى نفس الوقت يصادقون أبناءهم، الذين هم بحاجة دائمة الى الإرشاد والمساندة.

هناك فرق كبير بين طفل نشأ فى اسره تحكمها «علاقة صداقة» بين الأباء والأبناء، من طفل آخر نشأ فى اسرة

تحكمها «علاقة أوامر» بين الأباء والأبناء !

فالطفل الأول سيظل على علاقة جميلة مع أبيه حتى لو كبر أو بَعّد عنه، أما الطفل الثانى فسيهرب من «علاقة الأوامر» فى أول فرصه ممكنة، وقد يتكون لديه إحساس دائم برفض صورة لأى سلطة عليه فيما بعد «كبديل لرفض أوامر الأب»

ولماذا يجب على المدير أن يكون قاسياً حتى ينجح العمل؟

إن الرئيس الناجح هو القادر على القيادة والتوجيه بحزم أحياناً وبحب أحياناً، ويعلم متى وكيف يكون ودودا ومتى يكون موجهاً .

وبهذه الطريقة سيصبح الرؤساء والمرؤسين كأفراد اسرة واحده متحابه، هدفها الأول النجاح والسعادة للجميع All for one and One for all وبالتأكيد سيؤدى ذلك الى خلق مجتمع ناجح مترابط .

ولماذا يجب أن نتباعد عن الناس وألا نتساهل فى معاملاتنا ؟ أعتقد أنه يمكننا أن نتعلم أن نُحسن معاملة

الجـــميع مع المحـــافظة على أنفـــسنا من القـــلائل الذين سيحاولون أن يسيئوا إستغلال العمل الطيب. إن الناجحين فى العـــلاقـــات الإنســـانيـــة، هم الذين يحظون بحب الناس ومعاونتـهم، ويطبقون دائماً الحديث الشريف **«حب لأخيك ما تحب لنفسك»**. إن تعاليم الأديان كلها تحثنا على ذلك ويتفق هذا مع علماء النفس أيضاً. فالإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه وبنفسه. إن أرقى أنواع البشر هم المخلوقين بقلوب مفتوحة قادرة على الحب والعطاء ..

هم الذين خلقهم الله بمشاعر إنسانيه نبيله تفيض على من حولهم .

تخزين وإستعادة وإحياء العواطف والمشاعر:

بن فيلد كتب يقول :

«إن كل شئ من أحداث الماضى ، مـوجـود ومُـسـجل بالتفصيل ومفخزّن فى المخ، ويمكن إسترجاعه بالتفصيل فى الوقت الحاضر .

ولعله من الإكتشافات المذهلة ،أنه ليس فقط أحداث

الماضى هى المسجلة بالتفصيل، بل الأحاسيس المرتبطة بها أيضاً .

إن الحدث والإحساس الناتج قد تم تخزينهما سوياً فى المخ، حتى أنه لا يمكن إستحضار أو إستدعاء واحداً دون الآخر. فالإنسان يشعر مرة أخرى بالعاطفة التى تولدت عنده نتيجه للموقف الأصلى، أى أن إسترجاع الماضى يجعله يعيش الموقف بأكمله مجدداً مرة ثانية .

ومعنى ذلك أن إستدعاء هذه التجارب الماضية تمكننى من أن «أشعر» بنفس الإحساس الماضى وليس فقط أن «أتذكر» ماذا أحسست من قبل .

المشاعر المتبادلة :

بما أن الأحاسيس التى ولدت فى أرواحنا ووجداننا، اختزنت بداخلنا، فعندما نمتلأ بالأحاسيس النقية الخالصة بداخلنا، فإننا سنتمكن من أن نوّصلها للآخرين، ولكن بشرط واحد هو أن يفتحوا هم قلوبهم ويهيئوها لإستقبال تلك الأحاسيس وليس مجرد أذانهم وأعينهم .

عندمـا تعـزف المشـاعـر والأحـاسـيس الجـميلة على وتر حساس بداخلك...

فإن صدى قوياً سيُسمع فى أرجائك ...

عندئذ فقط ستولد الكلمات ...

فينطلق بها لسانك.

صفاء وهيبه

إن الإحساس بالمشاعر هى هبة اللّه لنا.

ولكن هذه الهبه تكون أفضل وأجمل، عندما نفهم هذه المشاعر. أما النعمة الكبرى، فهى ليس فقط عندما نستطيع أن نحس بمشاعرنا ونفهمها، بل عندما نستطيع أن نشاركها مع الآخرين .

عندما تتحد مشاعرك مع الآخرين ويتجاوبوا معك ينطلق لسانك بكلمات صادقة .. فيتأثرون ويتحمسون .. قد تكون هذه هى لحظة المعجزه .. هى اللحظة السحرية ... لحظة الإستجابة الفورية .. لحظة الإستمتاع بالحياة .... كأنك جهاز الإرسال، وعندما يتوحد فى إنسجام مع جهاز

الإستقبال عند الآخرين فسينساب السحر .. كأننا نشهد سيموفونيه رائعه فى حفله موسيقيه ....

دع الأرواح تجوب كل مكان ....

دع المشاعر الفياضه تنطلق بحريه ....

دع القلوب تقول الحقيقه ...

عندئذ تحس بالسحر بغمرك ويغمر من حولك ....

جيرى سبنس

عندما نشاهد فيلماً سينمائياً، وفى مشهد من المشاهد نجد الدموع تترقق فى أعيننا، فذلك لأن الممثل قد بكى من داخله وهو يؤدى هذا المشهد. أنه عاش موقف الحزن حقاً وهو يؤديه وأطلق سراح أحاسيسه ، فلمس أعماقه ولمس وتراً حزيناً بداخلنا ... وأنطلق لسانه بكلمات صادقه أنه لم يمثل اللحظة بل عاشها ونقل إحساسه ببراعة إلينا ... فإستقبلناه فأحسسناه ... وصدقناه .

إن هذا ليس تظاهراً أو إدعاءاً، بل هو عملية تواصل بين مشاعر حقيقية ...

إنها لحظة إستشعار وإستمتاع بالحياة ...

أعد إكتشاف الطفل الموجود بداخلك :

بداخل كل منا يكمن طفلاً صغيراً. قد يكون هذا الطفل يعانى من مشاعر الكبت والقهر والألم، أو قد يكون طفلاً رائعاً سعيداً. أبحث عن الطفل الموجود بداخلك، أبدأ بالإتصال به، كأنك تقابل صديقاً قديماً.

أ- الطفل المكبت :

هل تعرضت فى يوماً لموقف ما، تصرف فيه شخص بالغ بطريقه طفولية صبيانية ولم تستطع أن تفهم تصرفه هذا ؟

أوضح **براد شو** أنه عندما يتوقف النمو النفسى للطفل، بأن تتعرض مشاعره للكبت أو القمع - وخاصة مشاعر الألم والغضب - فإنه ينمو ويكبر فى السن والجسم ليصبح شخصاً بالغا ولكن يظل بداخله الطفل المكبت المتألم، الغاضب. هذا الطفل سيفسد تصرفات وسلوك الشخص البالغ بصفة مستمرة. **إن هذا الطفل الذى جُرح فى طفولته هو المصدر الأساسى لشقاء الإنسان.** وإن لم نتصل بهذا

الطفل ونداوى جراحه فسيظل يلوث حياتنا كبالغين. إذا أمكنك أن تتصل به - بالعودة الى سن طفولته - فستتمكن من فهم سبب أفعاله وستساعده بأن تزيل آلامه وغضبه، فيستطيع أن ينمو ويكبر ويصبح شخصاً ناضجاً رائعاً فيتخلص الإنسان من مصدر شقاءه الدائم .

يقول **د. بيك سكوت** أن علماء النفس يعرفون أن بعض الناس الذين يشبهون البالغين هم فى الحقيقة أطفال يمشون ويلبسون ملابس الكبار. وهو يقول أن الأطباء يعرفونهم عندما يتصرفون، لأن المرضى الذين يأتون للعلاج النفسى ليسوا أقل نضجاً من الآخرين، بل على العكس فإن لديهم رغبة حقيقية لكى ينضجوا .. لأنهم أصبحوا غير قادرين على تحمل تصرفاتهم الصبيانية، فأرادوا أن يتخلصوا منها، ولذلك طلبوا المساعدة، ولذلك هم الذين يبدأون رحلة إكتشاف النفس، وبالتالى سيتمكنون من الوصول إلى مرحلة النضج التام.

أما الناس الآخرون الذين يعتقدون أنهم بخير دائما لا

يمكنهم أن يطلبوا المساعدة، لأنهم لا يمكن أن يعترفوا بالواقع إنهم محتاجين لها، ولذا فهم يكرهون الحديث عن كبر سنهم أو الإعتراف به لأن التحدث عن النضج الحقيقى مؤلم جداً بالنسبة لهم .

ب- الطفل الرائع :

إذا نضج وشفى الطفل المتألم بداخلنا، فنستطيع أن نتصل بالطفل الرائع الموجود ...

حاول أن تكتشف طفلك الرائع السعيد الموجود بداخلك .. أنه سيمنحك مشاعر نقية، بريئة، صادقة وطاهرة .. هو الذى سيمدك بشرارة الحياة .. سيمدك بالطاقه التى ستمكنك من أن تعيش حياة رائعة، شيقة ومثيرة ... سيمكنك من أن تستشعر نعمة الحياة وتستمع بها ...

هيا بنا نستكشف الطفل بداخلنا، ونقوم بعمل طفولى معاً ... نراقب أفكاراً جديدة تظهر للوجود، تتدفق علينا. دعونا نخاطر بالعودة الى سن الطفولة وإحساسها.

عندما كنا أطفالاً، تعلمنا أن نتصرف كالكبار. نحن الآن

كباراً بالغين، هيا بنا نتذكر مشاعرنا عندما كنا أطفالاً. أن هذا لا يعنى أن نتصرف تصرفات غير مسؤلة أو متهورة .. أن الإحساس كطفل يختلف كليةً عن التصرف كطفل. أنه يعنى فقط أن نتذكر كم كنا سعداءاً ونحن نتناول الأيس كريم أو الشوكولاته وكم إستمتعنا بالتأرجح أو باللعب بالألعاب البسيطة ... أنه من المحتمل ألا نستمتع بهذه الأشياء مرة أخرى .. فقد تنهينا «أفكار الكبار» بداخلنا عن هذا الإستمتاع من جديد، ولكن بمرور الوقت سوف يتحقق ذلك ! فنحن قد تدربنا سنوات لكى لا نكون تلقائيين فى التعبير عن أحاسيسنا ومشاعرنا، تداخلت علينا أفكار البالغين، لتحذرنا وتنهانا ! كيف يمكننى أن أفعل هذا الهراء؟ أنا إنسان بالغ .. ما الذى سيظنه الناس عنى عندما يرونى هكذا ؟؟ نحن دائماً نخاف أن نُظهر عواطفنا ومشاعرنا .. لأن عقولنا تحاربنا بإستمرار، لأنها ترفضه ..

قد لا يكون من السهل أن نبدأ ... فإن الأمر يبدو كما لو وضُع ساقك أو ذراعك فى جبيرة لسنوات طويلة، وعندما

تُنزع الجبيرة، فإن الأطراف تكون ضعيفة .. ولكن بالتمرين الجيد المستمر وبمرور الوقت سنستعيد إحساسنا الأصلى، وقدرتنا على العمل بكفاءة .

يقول براد شو :

«كلما عرفنا أكثر كيف فقدنا (إبداعنا التلقائى) سنكتشف طرقاً وأساليب جديدة لإستعادته. وربما نتمكن أن نفعل شيئاً يمنع ذلك من الحدوث لأبنائنا فى المستقبل» .

حطم الجدران والحوائط وإطلق الأحاسيس :

عبر عن مشاعرك .. وتواصل مع نفسك ..

هناك بعض الناس يزعمون أن أحاسيسهم ومشاعرهم محاطة بأسوار لا يمكن إختراقها. تحاول مشاعرهم أن تهرب ولكنهم يتمكنون من التحكم فيها والسيطرة عليها. بعض الناس يعتقدون أنهم قساة بلا قلب، ولكن على الرغم من هذا الشكل الذى يبدون به، ومهما بلغت قسوتهم، فقد خُلقوا بشراً وليسوا صخوراً أو حجارة .. حتى أن الحجارة فى الطبيعة منها ما يتشقق، فيتدفق منها الماء .

﴿ثم قست قلوبكم من بعد ذلك فهي كالحجاره أو أشدُ قسوه، وإنّ من الحجاره لما يتفجرُ منه الأنهارُ وإنّ منها لما يّشقّقَ فيخرج منه الماء وإنّ منها لما يهبط من خشيهِ الله وما الله بغافلِ عما تعملونّ﴾ البقره آيه ٧٤ .

في لحظات معينة، فإن قلوب البشر قد تمتلئ بالأحاسيس فتتدفق كما تتدفق الأنهار بالماء .

فقط تعلّم أن تنفتح، ولو قليلاً، وعبّر عن مشاعرك فإن الذين يكتمون مشاعرهم ولا يعبّرون عنها، كما لو كانت قلوبهم موصدة، قد يصابون بالإحباط .

فإن د. **ريتشارد لازاروس** يقول : «**من أفضل طرق علاج المصابين بالإكتئاب والإحباط، أن يتعلموا كيفية التعبير المناسب عن مشاعرهم**»

لا تكن خجولاً وابدأ :

إنه من الطبيعي والإنساني أن نشعر بالخجل، ولكن لا بد أن تجد لديك الشجاعه لتعبر عن مشاعرك. وعلى الرغم من خجلك وخوفك، يمكنك أن تبدأ في التعبير عن مشاعرك

بالغناء ... يمكنك أن تغنى كالبلبل أو بصوت عادى، لا يهم... أنه مجرد وسيلة للتعبير .. المهمُ أن تبدأ وتفعل ذلك إما منفرداً فى سيارتك أو أثناء الإستحمام أو مع آخرين... فقط إبدأ وستحس بالحيوية وتستمتع بالحياة.

أما إذا لم تتمكن من الغناء، أو أنك لا تريده، فلماذا لا ترسم ؟ ... فبعض الناس يعبرون بالرسم عن إحساسهم ... أنه شئ مثير ورائع جداً ... إستخدام ألواناً متنوعة وفرشاً مختلفة... دع الفرشاة تنساب مع الألوان وتُعبر عن مشاعرك على الورق، أو القماش أو الحرير... جرب هذا .. حاول ولن تندم. لقد فعلت أنا ذلك فعلاً، ولقد حقق إنسياب الألوان متعة حقيقية لى .. إنظر الى لوحة الرسم بأحاسيسك ومشاعرك .. إن الرسم ليس هندسة، فلا تنظر إليه بعين المهندس وإلا ستكتشف زوايا غير منتظمة ! إنظر بعين الإنسان .. الفنان، وإترك الإحساس ينساب.

إذا كنت لا تستطيع أن تغنى أو ترسم، فلما لا تجرب الكتابة؟

عندما تشعر بالألم أو السعاده .. أمسك القلم .. إستمتع به وهو يجرى بين أصابعك على الورق، حاملاً كلماتٍ وأفكاراً تنطلق من عقلك وأحاسيس تنساب من قلبك ..

لقد تأثرت تأثراً بالغاً بحادثه معينه فى يوماً ما، فوجدت نفسى أمسك بالقلم والورق، وقد خطرت لى فكرة رائعة ... فقد كان شيئاً كالإلهام ! الكلمات كانت تتابع وتنطلق سريعاً وبغزارة على الورق .. ووجدت نفسى أحتاج الى ورقه أخرى ثم أخرى ... وهكذا ... حتى إننى إستخدمت أى نوع من الورق وجدته أمامى ووصلت إليه يداى، حتى لا أتحرك من مكانى .. فقد كنت خائفه إن تحركت، أن تختفى الفكرة أو تضيع منى ... وبعد قرابه النصف ساعة، كنت قد إنتهيت من كتابة قصة قصيرة جميله سميتها «القلب الكريستال» لقد كانت تجربة غريبه جداً بالنسبه لى، فعلى الرغم إننى تأثرت فى مرات أخرى عديدة، لكنها لم تكن مثل المرة الأولى. قصتى لم تكن طويلة ولكنها كانت مليئة بالمشاعر والأحاسيس والمعانى. كانت قصة رمزية وجعلتنى أشعر

بسعادة حقيقية .. ولكن الأهم من ذلك، فإنها كانت مغامرتى الكبرى للتغلب على خجلى، وأن أبدأ فى التعبير بطريقة جميلة عما أحس به .

حاولت مشاركة الآخرين معى، فاطلعت بعض أصدقائى على القصة، وكنت حريصة ومتشوقة على أن أسمع أرائهم وملاحظاتهم .

كانت إحدى الملاحظات التى لن أنساها، لأنها جرحت شعورى وضايقتنى : «توجد غلطة إملائية فى الفقرة الثانية»! لم أكن أتوقع رد فعل مثل هذا إطلاقاً ! مع كل هذه المعانى والأحاسيس، ومع أنها محاولتى الأولى فى الكتابه، لم ترى صديقتى إلا الغلطة الإملائية !! ولكن بعد مرور أكثر من عامين، إستطعت أن أفهم لم حدث هذا. فقد كانت تنظر الى العمل بعين المهندس، فرأت زوايا غير منتظمة فى الوردة! لقد إسفت على أنها لم تستطيع أن تشاركنى الأحاسيس، لم يكن جهاز الإستقبال عندها منضبطاً على موجة الإرسال عندى ... أو كما لو كنت أتحدث باللغة

الصينيه، بينما لم تكن تفهم هى غير اليابانيه!!

لحسن الحظ، فلقد كان هناك العديد من التعليقات المشجعة مثل: «إنك تملكين قلباً من الماس وليس فقط من الكريستال». أما خالى العزيز، فقد صرّح لى بأن قصتى إستطاعت أن تصل الى أعماق قلبه .. إستطاعت كلماتى أن تخترقه برقة ونعومة، فأحس كمن أُجريت له عملية قلب مفتوح ولكن بدون إستخدام مشرط. لقد تأثرت للغاية بكلماته .

ولقد إكتشفت الآن إننى تعلمت من التعليقات جميعاً. نعم، إن الملاحظات الإيجابية شجعتنى كثيراً، ولكن السلبية منها جعلتنى أشعر بالنعمة التى أنعمها اللّه على .. لقد كنت «احس» بل وإستطعت أن «أُعبّر» عن إحساسى بطريقة جميلة.

تعلمت أنه عندما نشارك الآخرين ، فإننا نعطيهم «جزءاً من أنفسنا»، ولذلك فإن تقديرهم هو أسرع مكافأة لنا. ولكن فى بعض الأحيان، نواجه بعدم التقدير لعطائنا، وقد يكون

هذا بمثابه طعنة لنا! والآن أنا أعرف أن الطعنات تعلّمنا مثل ما نتعلمه من التقدير والمكافآه .

إن التجارب السلبية فى حياة الإنسان قد تكون سبباً فى تقدمه خطوة للأمام، فقد تجعله إنساناً أكثر دقة وأكثر رقة. إنها تجعله أكثر دقة لأنه سيراجع عمله مرة ثانية. وبذلك سيخرج عمله فى صورة أفضل، فيرضى عن نفسه، وذلك قد يجعل الذين هاجموه يشعرون بالندم، لأنهم فى يوماً ما لم يعطوه حقه فى التقدير. أما أنه أصبح أكثر رقة، فلأنه أحس بالألم، فلن يجعل طريقته فى نقده للآخرين بهذه الصوره المرفوضة، بل سيستخدم النقد البنّاء لصالح العمل وليس هدّاماً للشخص نفسه. والفائدة الكبرى من ذلك أنه سيذكر ربه ويدعوه أن يقويه ويصبّره، ويشكره على منحه مشاعر وعواطف إنسانيه رقيقة لا يؤذى بها أحداً .

ومن كل ذلك نستطيع أن نرى أن التجارب السلبية ليست شراً مطلقاً، بل هى تعلمنا الصبر والتحدى والثقه باللّه بأنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

ويضيف الفنان الكبير **صلاح طاهر** رؤيته لهذا فيقول :

«كلما إزداد الوعى والتثقيف عند الفنان، كلما كان الإبداع والإبتكار. والخبرة لا تأتى إلا عن طريق الوعى الثقافى .. والثقافه لا ترتفع بمفردها، لا بد أن يكون معها الخبرة .

والخبرة معناها كبيراً جداً. أحد معانيها مثلاً أن استفاد من الإخطاء أكثر مما استفاد من المحاسن، لأننا جميعاً نتعلم من المتناقضات «بضددها تتميز الأشياء» بمعنى أن الفنان يُصقل أكثر حين يستطيع أن يدرك الأخطاء ويصوبها أو يبتكر صواباً آخر على مستوى أرفع وأسمى» .

الحواس ممكن أن تكون طريقة للوصول الى المشاعر الروحانية:

إذا كنت لا تزال غير قادراً على التعبير عن مشاعرك العاطفية أو الروحانية الموجودة بالقلب، فإنه بوسعك أن تبدأ التعلم من خلال الإتصال بالحواس الجسمانية البسيطة. فقد

وجُد أن كل منهما يستطيع أن يحرك الآخر. بمعنى أنه عن طريق العين مثلاً تتأثر المشاعر نحو شخص ما (مثل تأثر أحاسيس الأم عند رؤية طفلها، فتحضنه أو تقبّله، نتيجه فيضان مشاعرها الصادقة نحوه) .

كذلك عند رؤية لوحة جميلة أو وردة متفتحة، أو عند سماع موسيقى رقيقة، قد تحرك شخصاً ما فيشعر أنه يرفرف فى السماء مع الطيور من فرط سعادتة .. كذلك البعض عندما يشمون روائح طيبة، يشعرون بمشاعر روحانية جميلة. أو عندما يتذوق البعض طعاماً معنياً فينتقل إحساسه بزمان طفولته المبكره فيشعر بالسعادة والفرحة ... وبذلك تستطيع الأحاسيس أن تحرك المشاعر .

لقد جاء رجل الى رسول اللّه - صلى اللّه عليه وسلم - يشتكى من قسوة قلبه ويسأله النصيحه. فنصحه الرسول عليه الصلاه والسلام بأن يربت على شعر طفل يتيم. ولقد فعل الرجل ذلك .. وعلى الرغم من أنه عمل بسيط للغايه، إلا أنه تأثر بشده وشعر بالحنان يتدفق من داخله، وبدأ يشعر

بأن قلبه يرق ويلين. وبذلك فإن لمسه يده (وهى إحساس) قد حركت بداخله مشاعر الحب والحنان، فأحدثت بداخله تدفق روحانياً لم يكن يتوقعه .

يمكنك أن تحمل قطة صغيرة وتربت على شعرها وتمسح بيدك على رأسها، وتمرر أصابعك فى فروها، وتسمح لها أن تحس أنها مدلله فينتقل إحساسها بالهدوء إليك. أما إذا كنت لا تحب الحيوانات الأليفه، فبعض الأشخاص يحبون اللعب بالحيوانات المصنوعة من الفرو ..

وعندما تحمل كوباً من الشاى الساخن أو الماء البارد، حاول تستشعر أن حرارته تنتقل إليك ... يمكنك أيضاً أن تمشي عارى القدمين على الرمال وتستمتع بأشعة الشمس تسرى فى أوصالك... كما يمكنك أن تستشعر لفحه الهواء البارد تنعشك وتوقظ مشاعرك.

يمكنك أن تبدأ بأفعال بسيطة أولاً، ثم أبدأ فى زيادتها بعد ذلك ... تماماً كما كنت تلعب بالقطع الخشبية والمكعبات وأنت طفل صغير، وشيئاً فشيئاً سيكبر البناء الصغير حتى

يصبح قلعة ضخمة أو قصراً كبيراً .

إن العــواطف تمنحك طاقـــة ونشـــاط، وتواصلك مع أحاسيسك ومشاعرك تجعلك قادراً على أن تستمتع بنعمة الحياة .

طاقه المشاعر:

«بدون المشاعر، فلا شئ حقاً يهم ولكن بالمشاعر، فكل شئ يصبح مهماً» س. تومكنز

يشرح **براد شو** فيقول لنا إن المشاعر هى الوقود التى يدفعنا لكى ندافع عن أنفسنا، والحصول على إحتياجاتنا الأساسية. وعندما نُهدد فى إحتياجاتنا، فإن طاقتنا العاطفيه تنبهنا كى تحمينا وتحافظ علينا. على سبيل المثال، فإن الغضب هو القوة المحركة لنا كى ندافع عن أنفسنا وعن حقوقنا. أما الخوف، فهو الذى يدفعنا للهرب عند مواجهة الخطر.

ونظريه **تومكن** تشرح ست دوافع أساسية :

الإهتمام والإستمتاع والدهشه/ والحزن والخوف والغضب

(المشاعر الإيجابية)   (المشاعر السلبية)

في معظم الأوقات، نحن نعطى أنفسنا الحق في أن نحس بالفرحه والإستمتاع والدهشه .. أى المشاعر الإيجابيه، ولكننا نحاول أن نكبت خوفنا وحزننا وغضبنا بداخلنا .. وذلك هو الذى يؤدى الى فقدان القدرة على الإتصال بالمشاعر الإيجابية فتحول بيننا وبين الإستمتاع بالحياة.

المشاعر السلبية :

١- الحزن

٢- الخوف

٣- الغضب

١- الحزن :

إن رحلة الحياة طويلة وشاقة .. والنفس البشريه خُلقت لتتأثر بما يصيبها من خير أو شر، ومن سرور أو أحزان إلا أن «التأثر» يختلف من شخص الى آخر ليس فقط على

حسب درجة رهافة حسه ولكن أيضاً على حسب مدى تقبّله للأمر الذى وقع عليه وهل كان مهيئاً له أم حدث فجأة، فحدثت له صدمة أو هزة نفسية .. كما أن درجة النضج النفسى للشخص تلعب دوراً هاماً..

كلنا نشعر بالحزن والألم وكل إنسان له طريقة ليعبر بها عن مشاعره وغالباً هى تختلف بين شخصٍ وآخر، كما أن وسائل التعبير عن الحزن التى تعلمها الإنسان تختلف كثيراً بين المجتمعات المختلفة، ودرجة الثقافة .

إن الإنسان إذا مر بأزمة ما أو تعرض لموقف مؤلم، فتوقف وبكى .. وثم تسال لماذا تحدث لى «أنا تلك الأزمة».

فمن الطبيعى أن يتوقف، ويتأثر ويبكى، ويتساءل .. وفى هذه الحالة يكون شعوره بالحزن شعوراً صحياً، فهو مفيد لتفريغ همومه الداخليه وآلامه. إن التخلص من الألم الداخلى هو البداية الطيبة السليمة لإلتئام الجروح ... فالحزن الصحى يحررنا من الإستمرار والتمادى فى الحزن، أو الشعور بالإكتئاب مدة طويلة. إنه الطريقة الصحيحة

لوضع نهاية للتجربة المؤلمة... كما لو كنا نضع نقطة فى نهاية السطر، لكى نبدأ فقرة جديدة.

إن **«قدر الله وما شاء فعل»** هى هذه النقطة الصحيحة لقفل باب الألم والسماح للجرح أن يلتئم حتى لا تعتصرنا هموم الحياة. ولذلك فقد أباح لنا الله سبحانه وتعالى وقتاً للحداد والدموع، إنه حق مشروع ولكنه لم يبيح لنا التمادى.

إن الحزن والتعبير عنه يمكّننا من أن نتوقف فتره لنفكر بعمق ونسأل أنفسنا «وماذا بعد؟» إنه يجب علينا أن نمضى بحياتنا، نقلب الصفحة القديمة ونبدأ فى صفحة جديدة .

وعندما يحاول الشخص الحزين أن يبتسم ويحاول أن يُخرج حزنه، فكأنه يقول لنفسه ولمن حوله : إننى أشعر بالمأساة، ولكننى برغم الألم الذى يعتصرنى، أتقبل أمر اللّه، وأحاول أن أستمر فى حياتى وأصبر وأنتظر وعد اللّه ﴿إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب﴾. أما الذين يتمادون فى العيش فى الحزن، فإننى أعتقد أنهم «يعترضون على أمر اللّه» ولكن بصورة مشروعة يتقبلها منهم المجتمع والناس !

٢- الخوف :

هو شعور طبيعي وإنساني، يحمينا من الأخطار ويحثنا على الفرار مما يؤذينا. ولكن هناك بعض الأشخاص لديهم الإحساس بالخوف الدائم، وفقدان الإتزان والهلع، وذلك سيؤدى بالتأكيد الى فقد السيطرة على المواقف تماماً. وبالتالى، فقد يتأثروا بشدة، فيصابوا بالأمراض الجسدية أو النفسية زيادة على الحدث الأصلى فتصبح الخسارة مزدوجة .

(ألا بذكر الله تطمئن القلوب)

صدق الله العظيم .

إن الرجوع الى الله واللجوء إليه عند التعرض لهذه المواقف، هو الطريقة الوحيدة للثبات عند الشدة، وشفاء للصدور وتهدئة للنفوس. إن الثقة بالله وبرحمته هو الشئ الوحيد الذى يمكن أن ينقذنا ويسد المنافذ التى تهتاج منها الخواطر والقلق .

٢- الغضب :

يوجد فى المخ مركز خاص بكل عاطفه، فهناك مركز للفرح ومركز للغضب ... الخ أى أن الغضب عاطفة قوية تنشأ فى المخ. يقول **د. سكوت بيك** :

«إن الله قد خلق مركز الغضب لحمايتنا، وإذا تخيلنا أن هذا المركز قد تم إستئصاله من مخ طفل، فنتيجة ذلك «طفل سلبى» فاتر، ضعيف، بائس، يُهزم بمنتهى السهولة أو حتى قد يموت» .

كما يشرح لنا د.بيك أن لكل منا منطقة نفسية تحيط به كالدائره مثلاً، هى بمثابة حدود له، مثل حدود البلاد تماماً يقف عليها حراس يحرسون الداخل، حتى لا يدخل أحد بدون تصريح .

ونحن نشعر بالغضب إذا إنتقدنا أحداً أو إنتقد أحد معتقداتنا أو مبادئنا. قد ندعو الآخرين بأنفسنا الى الدخول الى منطقتنا النفسية ولكن إذا تعدوا الحدود المسموحة لهم فسنشعر بالغضب. وقد يستشاط الغضب دون داعى أو

بدون سابق إنذار وقد تتحول مناقشة عادية الى جدال حاد أو مشادة عندما يستولى الغضب على الفرد، مؤدياً الى رد فعل حاد .. عندئذ يصبح «الغضب هو اليد العليا، هو قائد المناقشة»، فيقوم بوظائفه :

١- إنغلاق تام للعقل، فلا يستطيع أن يفهم .

٢- يعمى البصر عن رؤية الحق والحقيقية .

٣- يصم الاذن عن سماع أى منطق أو حقيقية .

٤- يغلق باب التسامح والرحمة من القلوب .

وبذلك يفقد الشخص السيطرة على الموقف، وبالطبع سوف يؤدى ذلك الى رد فعل مبالغ فيه .. إنه بمثابة بركان....

لو رأى الشخص الغاضب «قبح صورته الظاهرة» لفزع من منظره ولربما إستحى من نفسه لو علم أن هذه الصورة الظاهرة ما هى إلا إنعكاس «لصورته الداخلية».

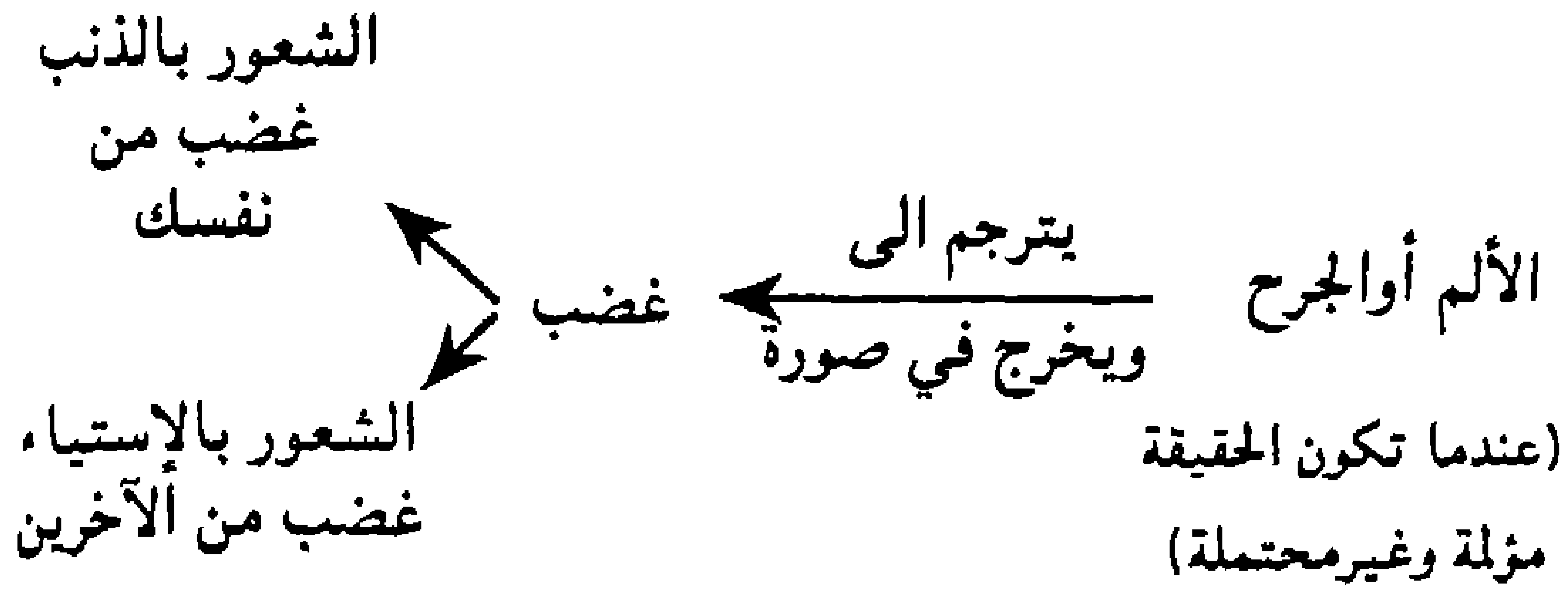
إن الغضب يمكن أن يحل محل الألم أو الخجل. فعندما يغضب الإنسان، فإنه يشعر بالقوة بداخله ويظّهرها، وبذلك

فإنه يخفي شعوره الداخلي (الضعيف) ليظهر بالمظهر الخارجي القوي، وبذلك يحمي نفسه من الآخرين. أما العنف فقد يكون صورة خارجية بديلة عندما يحس بالظلم من داخل نفسه !

الألم والإستياء والشعور بالذنب :

يشرح كلٍ من **هارولد بلومفيلد وبيترماك ويليمز** : أن الألم والإستياء والشعور بالذنب لهم علاقة وثيقة ببعضهم البعض. فعندما يؤخذ منا شيئاً ما، أو عندما لا نستطيع أن نحصل عن شيئاً ما، فإننا نشعر بالألم. أن هذا الإحساس صعب علينا أن «نشعر به» أو نعبر عنه»، ولذلك يلجأ البعض لتحويله الى «غضب». ففى كلتا الحالتين، أى عندما نشعر بالإستياء (الغضب من الآخرين) أو عندما نشعر بالذنب (الغضب من أنفسنا) فمن المؤكد أن كلا الشعورين يخفيا من ورائهما الشعور الحارق بالألم !

ولذلك فكلما شعرت بالغضب، تتبع مصدره وسوف تصل الى مصدر الألم والجرح بداخلك .



إدمان المشاعر السلبية :

الإدمان :

إن الإدمان قد تم تعريفه على أنه طريقة مرضية لتغيير المزاج، وقد تكون لها عواقب ضاره أو آثار مدمره على صحة الإنسان. فالإدمان يصبح الطريقة التى تُمكن الفرد من سد الفراغ الداخلى فى نفسه، لقتل ألم المعاناه بدلاً من مواجهة مشاكل الحقيقة وحلها. ويصف **براد شو** الإدمان على أنه يصبح عند الناس هو الطريقة الوحيدة التى تمكنهم من الإحساس، فالإنسان الذى وصل الى منصب كبير، عن طريق «إدمان العمل»، لا يستطيع أن «يشعر» إلا وهو «يعمل»، أنه يختلف تماماً عن الشخص الذى يحب عمله

ويتقنه ويتفانى فيه، ولكنه يستطيع أن يشعر ويستمتع بأوجه حياته المختلفة. وهناك إدمان المسكرات والمخدرات، فالشخص لا يشعر بالفرح والنشوة إلا بهم. ومدمن الطعام لا يشعر بالرضاء عن نفسه وعن حياته وأنها أصبحت كامله إلا إذا إمتلأت معدته !!

إن المشاعر نفسها يمكن أن تتحول الى إدمان .

فبعض الناس يدمنون الحزن والأسى، فهم لا «يشعرون» بالحزن، ولكن هم «يصبحون» الحزن نفسه ! فإن حالة الحزن لمدمن الحزن تصبح حالة وجود وأمر واقع. تشرح **ايديث چاكوبس** «أن الشخص الحزين يعتز بالماضى ، وقد يعيش فى أزمة نفسية شديدة، وقد يشعر بالحرمان، ولكنه لن يشعر بأنه شخص سئ أو غير ذو قيمة، بينما «مدمن الحزن» فإنه لا يمكنه أن يسمح لنفسه بأى متعة، ولذلك لن يستطيع أن يحتفظ بعلاقاته الطبيعية أو هواياته أو نشاطاته.. وعادة ما يخلط مدمن الحزن بين إحساس الحزن والشعور بالشفقة... إن مدمنى الحزن يشعرون أنهم

«ضحية» الأحداث دائماً ولذلك فهم أرواح محرومة تحتاج الى الحب الدائم والرعاية المستمرة. إنهم يستجدون العطف والشفقه من كل الناس المحيطين بهم، فكأنهم فقدوا شيئاً واحداً وحصلوا على عدة اشياء. ولكن بالإستمرار والتمادى فى ذلك، يصبح مدمن الحزن عبئاً على معارفه وأهله وأصدقائه. وقد يبتعد عنه البعض ولا يتحمّل صحبته ومع أن الجميع قد يتعاطفون معه لمدة معينة، ولكنه عندما يتمادى ويحس باليأس من نفسه وممن حوله فهو يفارق الإبتسامة ويودع الفرحة أو كأنه يقول للجميع: «أنا فقدت شخصاً ما، أو شيئاً ما، وهذا الشخص أو الشئ أهم منكم بالنسبه لى....»، «أنا حزين لعدم وجوده، وغير سعيد بصحبتكم !» هو فى حاله رفض للأمر الواقع .. هو تحول الإنسان الى شخص ميت حى ! أو كأنه يقول يا رب لا أريد أن أحيا، لقد أهديتنى ٣٦٥ فرصة كل يوم لأعيش ولكننى أرفض هذه الهدية، لأنى لن أفعل أى شئ بها، ولن أتقدم للأمام، بل سأترك نفسى للأحزان تتغلب عليها : فتمضى أيامى

بلاهدف ولا معنى، وقد تشيخ روحى فلا أبالى.

وأحيانا يكون إدمان الحزن سبباً لعدم الشعور بالذنب ! «هل يمكن أن أفــرح بدون وجــود هذا الشــخص أو هذا الشئ؟ فهذا معناه عدم وفاء» !! لا بل معناه تقبل إرادة اللّه.

إن هذه التصـرفات قد تصـدر من الإنسان فى لحظات ضعفه، ولكن الإنسـان المؤمن القوى، لا يترك نفسه تنزلق الى هذه الهوة السحيقة، بل يهب واقفاً ليدفع عن نفسه الألم والحزن ! ويرجع الى ربه ليعينه وينتشله مما يشعر به .

أما **إدمان الخوف** عند بعض الناس فهم يجعلهم يشعرون بالخوف المستمر والإحساس الدائم والتوقع المستمر لحدوث كوارث، وبذلك فهم يصبحون مصدر إزعاج شديد وتوتر دائم للآخرين. يقول د. جوبر " «فى إستطاعة ٧٠٪ من المرضى الذين يقصـدون الأطباء، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم، إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم. وليس معنى ذلك أن أمراضهم وهمية، بل هى حقيقية ومؤلمة. فإن الخوف يسبب القلق الدائم والقلق بسبب توتر

الأعصاب وإحتداد المزاج، ويؤثر ذلك فى أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصارات سامة، وقد يؤدى ذلك فى كثير من الأحيان الى حدوث قرحة المعدة .

﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾

صدق الله العظيم

أما **إدمان الغضب** فيؤدى الى إيذاء النفس وإيذاء الآخرين وقد ينتهى بكارثه ذات ضرر نفسى بالغ .

إن الإعتدال هو المطلوب، فليس المعقول أن نقبل الذل والهوان ولا الإفراط فيه الذى يودى الى القبح .

شكاء - بكاء :

هناك مجموعة من الناس إعتادوا وأدمنوا «الشكوى والبكاء» نعم إنهم يشعرون دائماً أن لديهم مشاكل فوق طاقه تحملهم ! ولذلك لا تستطيع أنهار الدموع أن تتوقف ولا سلسله الشكاوى أن تقل. بالطبع سيتفهمهم الأشخاص المحيطين بهم وسيتعاطفون معهم، ولكن بمرور الوقت قد تصبح صحبتهم كالحِمل الثقيل والعبء على أهلهم أو

أصدقائهم أو أبناءهم، وقد يبتعدواعنهم أو يتجنبوهم قدر الإمكان ... وبذلك يزداد شعورهم بالوحدة، فتزداد دموعهم إنهياراً وتزداد شكواهم من الناس الذين يعيشوون فى زمن لم يعد يبالى أحداً بمشاعر الآخر ولذا إنصرفوا لحال سبيلهم، لأنهم يعيشون فى «زمن المصالح» ... وقد لا يستطيعون أن يروا أو يفهموا أن إبتعاد الناس عنهم ما هو إلا نتيجة حتمية لكثرة شكواهم. إنهم هم السبب الرئيسى الذى دفع الناس بعيداً، وليس لأنهم إناس جاحدين غير مخلصين.

لذة الفشل :

يقول الكاتب **رجاء النقاش** فى كتابه «تأملات فى الإنسان» كثيراً ما يتعرض الإنسان للفشل، وليس هذا هو الخطر الأساسى على حياة الإنسان، ولكن الخطر يتركز فى طريقته فى مواجهة الفشل. وأخطر مراحل الفشل هو ما يتحول إلى «عادة» ثم إقتناع وفى آخرالأمر يصبح «لذة» .

آخر الأمر يصبح «لذة» يمارسها الإنسان بإستمتاع

وسعادة. ولذة الفشل تبدأ عندما يلقى الإنسان سبب فشله على الآخرين، فيشعر أنه برئ أو شهيد، ويبعد عن نفسه تماماً مسئولية الوضع الذى وصل إليه، فلا يحس بالقلق الذى يشعر به إنسان ينقذ نفسه، ويراقب تصرفاته ويضع أمامه هدفاً يريد أن يحققه، ثم يتعب ويعرق فى سبيل الوصول إليه .

إن الذى يلقى مسؤلية فشله على الغير، هو إنسان يشعر أنه خال من العيوب، وأن العيب يكمن فى الآخرين. ويشعر هذا الإنسان أيضاً أنه على جانب من الأهمية، ولو لم يكن «مهماً»، لما فكر أحد فى إيذائه والوقوف فى وجهه !

وكل هذه المشاعر لها سحر غريب على النفس. يسيطر عليها كما يسيطر المخدر ... وهو سحر يضع الإنسان فى عالم ملئ بالأحلام والأساطير ... عالم تتردد فيه كلمة : «أنا» بما فيها من جاذبية وعذوبة .. تستريح لها الشخصيات الضعيفة والتى تعيش حياتها بدون إتجاه أو هدف .

إن لذة «الفشل» ساحرة وخاصة عندما تصبح عادة .. تخدع ... وتقتل الإرادة، وتملاء حياة الإنسان بالأوهام والفشل لا يكلف لأنه حرية وراحة .. فلن تفكر فى قيود تحاول أن تتخطاها ، ولن تتعب نفسك فى خلق حياة إيجابية. ولذلك فإن لذه الفشل هى لذه خطره لأنها تؤدى فى النهايه الى هدم الحياة بقسوة ومرارة .

لعبة اللوم :

قد نمضى حياتنا كلها فى توجيه اللوم للآخرين، (وقد نختار أن نسامح من وقت لآخر) فعندما نلوم شخصاً آثارغضبنا، فإننا بذلك نكون قد «أصدرنا حكماً» على هذا الشخص بأنه قد أرتكب ذنباً ضدنا. ونستمر فى هذا الفعل حتى يصبح اللوم عادة تلازمنا. وقد أطلق «**إيريك برن**» على هذا «لعبهةتوجيه اللوم» ولقد لاحظ أن هذه اللعبة تنتشر بين كثير من الأزواج ... حيث تبدأ الزوجة بالشكوى وإلقاء اللوم : «إننى دائماً بمفردى، وأتحمل مسؤليات أكثر من طاقتى، البيت والأولاد والعمل» ، ويكون رد الزوج «إننى

أعمل يومياً خارج المنزل وأتعب كثيراً، وعندما أعود للمنزل أحتاج الى الهدوء والراحة، ولا أحصل عليهما إطلاقاً ،لأن زوجتى لا تكف عن الشكوى واللوم والمضايقة .. لذلك أحاول أن أقضى معظم أوقاتى خارج المنزل، ولولا تذمرها ومضايقاتها المستمرة لى، لتواجدت بالمنزل وقت أطول». ولكن الزوجة سرعان ما تجيب قائله بأن سبب شكواها أنه لا يتواجد بالمنزل أبداً». وينتهى حال كل منهما الى الإحساس بأنه هو الضحيه ويصبح الأمر أشبه بلعبة دائرية مغلقة، يدور كلا منهما فيها، ويصعب عليهما كسر حلقاتها والخروج من هذه الدائرة المفزعة، وقد ينتهى الأمر الى تدمير العلاقة الزوجية. ويقول د.بيك، إن لاعبى لعبه اللوم يدمرون أنفسهم. وأوضح، أن الطريقة الوحيدة لكسر هذه الحلقة هو «التوقف». وبرغم أن هذا يبدو بسيطاً وسهلاً، إلا أنه أمر صعب لأنه يتطلب مواجهة المشكلة الحقيقية، وبرغم الإحساس بالألم فإن الشخص يكون لديه الإستعداد الحقيقى للتسامح .. وإنهاء هذه اللعبة المدمرة، لأنه لو أن

أحد طرفي اللعبه (قرر ألا بستمر فيها ويتوقف، فلن يجد الطرف الآخر شريكاً ليكمل الدوران معه. فيضطر أن يتوقف هو الآخر). أن التسامح معناه القوة الداخلية التى تمكننا من إتخاذ قرار ، إنهاء «لعبه اللوم» نهاية تامة وفورية.. وتسليم الأمر كاملاً الى الله ... بمعنى اننى أشعر أن هذا الشخص أساء الى أو حتى لم يعطنى حقى، ومع هذا فأنا لا أريد أن أثأر لنفسي، بل سأرفع أمرى الى الله ليحكم بيننا، وبما أننى أعلم تماماً أنه لا يرضى بالظلم إطلاقاً، فلو كنت مظلوما (كما أشعر)، فهو الذى سيسترد لى حقى بإذنه ويرضينى، ولو كنت ظالماً (وأنا لا أشعر) فالحمد لله على نعمة التسامح التى منعتنى من الإستمرار فى لعبة اللوم.. فلو أن أحد طرفى اللعبة قرر ألا يستمر، وأن يتوقف فعلاً، فلن يجد الطرف الآخر شريكاً ليكمل الدوران معه، وسيضطر أن يتوقف هو الآخر .

الثقة بالنفس أو الإعتماد على الغير للإحساس بالثقة

إنه من الرائع أن نشعر بالثقة فى أنفسنا، وخاصه إذا كانت هذه الثقة نابعة من داخلنا، ومبنية على أساس «من أنا كإنسان» فى الواقع وليس على «ماذا أملك» ؟ أو «ماذا أعمل» أو «ما هى سلطاتى». هناك بعض الناس ثقتهم بأنفسهم تعتمد على الزوج أو الأطفال أو أموالهم أو السلطة التى يحصلوا عليها بسبب أعمالهم .. الخ: ويشعرون بالخواء النفسى إذا ما فقدوا ما يعتمدون عليه من خارج أنفسهم .. وبمرور الوقت يصبحون غير قادرين على توليد الإحترام الشخصى الذاتى، النابع من داخلهم. تشرح ذلك الأخصائيه النفسيه **كاثرين تليش** فتقول : « إن هؤلاء الأشخاص يعانون من الشعور الدائم بالوحدة وعدم الإحساس بالأمان مهما أحاط بهم الناس ومهما أبدوا الإعجاب بهم شخصياً .

فمثلاً إذا كان هناك شخصاً ما لا يشعر بكيانه أو بالثقة فى نفسه إلا فى وجود عمله ومنصبه الذى يعطيه سلطة معينة، فإذا فقد عمله لأى سبب، فسيفقد معه ثقته فى نفسه

وكيانه كله بل سيشعر بالضياع .. فكأنه يقول لنفسه « أنا بدون عملى أصبحت إنساناً بلا كيان» أو «أنا لا يكتمل كيانى إلا بعملى» .. وكذلك يحدث هذا مع الأشخاص الذين يعتمدون على الأموال أو الأملاك للإحساس بقيمة أنفسهم .

أما الأشخاص الذين يشعرون بالثقة تنبع من داخلهم، وهى لا تعتمد على وظيفة ما أو أملاك ما أو أموالٍ ما، فإنهم إن فقدوا أى من ذلك وأحسوا بالصدمة الأولى لفقد هذا الشئ أو هذا الشخص، سيستطيعون أن ينهضوا مرة ثانية – بعد مرور وقتٍ كافٍ – وهم يقولون : «إننى قد أكون فقدت شيئاً ما، ولكنى لم أفقد نفسى كإنسان كامل .. وقد أكون مفتقد هذا الشئ أو هذا الشخص ولكننى لم أفقد إيمانى بربى، الذى سيساعدنى أن أنهض من جديد» ... إن هؤلاء هم القادرون على النجاح ومواصلة مشوار الحياة. فى الحالة الأولى من عدم وجود الثقة من الداخل :

«إنا فقدت عملى، إذن أنا شخص غير مهم ولا أساوى شيئاً» .

أما فى الحالة الثانية من وجود الثقة من الداخل

«أنا إنسان متكامل، وعملى يضيف لى مميزات، فحتى إذا فقدت هذه المميزات، فسأستطيع أن أبدأ فى عمل آخر».

العادات والعبودية :

هل شعرت أبداً أن لك الحق المطلق أن تعمل ما تشاء؟ وهل أحسست بالراحة لذلك ؟ هل تظن أنك بذلك حصلت على حريتك الثمينة، ولذا يجب أن تصر على الإحتفاظ بها ؟

إن العبودية قد تختفى فى بعض الأحيان وتتنكر فى ثياب الحرية .. فنبدو كأننا لنا مطلق الحرية فى أن نفعل ما نشاء بينما نحن فى الحقيقة عبيداً لأهواءنا وعاداتنا. فإذا كانت لديك عادة سيئة وفجأة شعرت أنها إستعبدتك (وليس الإحساس العكس أنك حر بأن تمارسها) .، وأردت أن تتخلص منها، فإنه من الطبيعى أن تشعر بأن هذا الأمر يحتاج الى جهد كبير وشاق ولكن عندما تتواصل مع نفسك، لتكتشف وتعرف ماذا تريد لها حقاً وهل أنت حر أم عبد ... فسيكون من الممكن التغلب على هذه العادة السيئة، وأن ذلك

لن يحتاج الى مجهود شاق كما تخيلت .

يمكننا أن نتغلب على بعض العادات السيئة مثل التدخين أو إدمان الأكل أو إدمان الغضب والصراخ المستمر، حتى الإعمال التى قد تبدو بسيطة، مثل ترك التلفزيون مفتوحاً، أو الأنوار مضاءة مع عدم تواجد أحد بالغرفة ....

كل هذه الأعمال نقوم بها أوتوماتيكياً، بدون وعى، وبمرور الوقت وعدم ملاحظاتها، فإنها تتحول الى عادات وتصبح العادة شيئاً مألوفاً لدينا، نكررها بدون تفكير، ويصعب علينا التخلص منها .

إن أول خطوه للتخلص من هذه العادات :

١- أن «نعترف » بأننا نقوم بها .

ثم تأتى الخطوات التالية وهو أن :

٢- نغير أولوياتنا و«نقرر» أن نرفض هذه العبودية ثم

٣- نتعلم أن «نفكر» قبل أن نعملها، ثم أخيراً:

٤- المداومة على رفض العبودية - بمرور الوقت - سيمنحنا الحرية .

المألوف والمجهول :

هل تعتقد أنه من السهل أن نحرر أنفسنا من عاداتنا؟

لقد سمعت عن قصه رجل أُطلق سراحه من السجن بعد قضاء عشرون عاماً طوال، ولكنه ما لبث أن طلب أن يعاد الى السجن مرة اخرى !!

لقد خاف هذا الرجل من الحرية التى مُنح إياها ... إنه ألِف السجن، فأصبح أكثر أماناً له، وخاف من الحرية التى أصبحت غير مألوفة بالنسبه له .. وعلى الرغم أن هذا المثل صارخ ومبالغ فيه، إلا أن أغلبنا فى حقيقة الأمر يخاف أن يخلص نفسه من عاداته متبعاً نفس الطريقة غالباً، فإن ترك المألوف على عالم غير معلوم أو مجهول يحتمل بعض المخاطرة، وكثيراً منا يخاف هذه المخاطرة والمحاولة، ولكن هذه المخاطرة أساسية وضرورية إذا قررت أن تكون حراً وتعيش لتستمتع بالحياة .

الأعداء الموجودين بالداخل :

هناك الكثير من الأعداء بداخل كل إنسان منا. هم الذين

يستولون على سعادتنا، ويُطلق عليهم «لصوص الفرحة» فهم يسرقون «أنفسنا» منا ...

إنه ليس من الحكمه أن ندعهم يسرقون اللحظات الجميلة فى حياتنا .. فى حقيقة الأمر، إنهم ليبسوا لصوصاً للسعادة فقط، بل هم «لصوصاً للأمل والنجاح» ...

سارقى الفرحة والأمل هم المشاعر السلبية الحبيسة بداخلنا، هم الخوف والحزن والغضب والمرارة والكسل والسلبية والغيره والقسوة والعناد والحقد والحسد والقاء اللوم واللامبالاه .. هذه المشاعر الهدامة تسرق فرحتنا وآملنا فى آى نجاح أو تقدم أو إزدهار. إنهم يبنون جدران حولنا ليحول بيننا وبين السعادة والإستمتاع بالحياة .

إذا إستطعنا أن نكسر ونحطم هذه الجدران التى تخنقنا، وتُظلم أعماقنا ... والتى تخيلنا فى وقتٍ ما أنها غير قابلة للتحطيم ...

فهيا بنا نبدأ بعمل فتحة صغيرة فى الحائط الذى يسجن هذه المشاعر، ولندع الضوء يدخل ويغمر قلوبنا وحياتنا ..

فلا يجب علينا أن ننتظر، ونضيع وقتاً أكثر على معرفة كيفيه تكّون هذا الظلام الداخلى .. لا يهم من أغلق الأبواب عليها بداخلنا سواءاً كانوا آبائنا، أو معلمينا أو مجتمعنا أوعاداتنا أو أهوائنا .. أو حتى أنفسنا. ومن العجيب حقاً أننا قد نكتشف أننا سجنا أنفسنا بإختيارنا، أو قد نكون ساعدنا الآخرين ليس فقط أن يسجنونا بل أعطيناهم بأيدينا مفاتيح سجننا!!!

لا تضيع وقتاً طويلاً للبحث عن سبب المشكلة، ولكن هيا إبحث عن كيفية حل المشكلة ... لقد حان الوقت لنتوقف ونقول «كفى» ونطالب بإطلاق سراحنا .... نريد أن نحرر أنفسنا ونستمتع بالحياة .

إطلاق سراح أنفسنا :

لكى نحرر أنفسنا ونستمتع بالحياة، فإننا نحتاج الى:

★ **تقبل الألم والإحباط كجزء من حياتنا :**

فاليوم الواحد لا يكتمل إلا بتمام الليل والنهار

★ **التوقف عن لوم الآخرين أو الظروف، وتحمل مسؤلية**

أنفسنا والإعتماد على النفس : (أى إتخاذ قرارى بإرادة حرة: سأحرر نفسى)

أن نمتلك الشجاعة الكافية للتعبير عن مشاعرنا، فبعد توضيح مواقفنا المختلفة للجميع (ماذا نريد ... وماذا نقبل... وما هى الطرق التى لن نقبلها فى معاملاتنا بعد الآن..) نتذكر قيمه وسحر تأثير «التسامح» على العلاقات الإنسانيه. (تحرير النفس من الندم/الحسره / غضب ... بتخفيف الأحمال من على أنفسنا وما يتبعه من هدوء وصفاء نفسى)

★ **أن نتعلم كيفية التغلب على العادات السيئة:** بأن نقاوم أعدائنا الداخليين ونحاربهم .

★ **أن نداوى الطفل المتألم بداخلنا :** فينمو وينضج فلا يسبب لنا أذى أو يعكر صفو حياتنا .

★ **أن نلتزم بالتحسين الدائم لأنفسنا:** بأن ندعو اللّه لإرشادنا للصواب والهدايه للخير، ونستمر فى الدعاء

«اللهم أرينا الحق حقاً وأرزقنا إتباعه وأرينا الباطل باطلاً

وأرزقنا إجتنابه»

★ أن نكتشف إنفسنا.

إكتشاف النفس :

أ- أنت شخص متميز، فريد من نوعك ..

فى أرجاء هذا العالم الواسع الكبير، لا يوجد شخصاً «مثلك» تماماً ... فبعض الأفراد قد يشتركون معك فى صفات كثيرة، ولكن لا يمكن أن يتطابق أى أحداً آخر ليكون مثلك تماماً .. فأنظر الى نفسك بنظرة «الشخصية الفريدة»، صدق هذا، وثق بتميزك وقوتك الشخصية وتعرّف على طباعك ونقاطك القويه، لأنك لو فعلت هذا، فسوف تشعر أنك كائن حى متميز يستشعر قيمة الحياة ويستمتع بها .

إن اللّه عادل، فثق أنه قد خلق كل منا شخصاً متميزاً ، فريداً من نوعه، وأعطى كل منا هديته، موهبته، أو قليل من النبوغ يتطوق الى الظهور، أو شيئاً من العبقرية ....

لقد خلق اللّه كلٍ منا لسبب وحكمه، كل روح خلق لها رسالة يجب أن تؤديها. أبحث فى كل مكان بدقة، وأعمل

جاهداً على أن تجد هذه الرسالة وتتعرف عليها. وعندما تشعر من أعماق قلبك أنك وجدت رسالتك الصحيحة، وتستطيع أن تقول بصدق «نعم أنا خُلقت لأقوم بهذا العمل»، عندئذ، أعلم أن حياتك ستسير فى مسارها الصحيح.

أعمل كل ما فى إستطاعتك، وثق وآمن بالله، فسوف يأتى يوماً ما لتُسأل فيه :

★ هل أكتشفت كنوزك التى وهبها الله لك؟

★ هل تحملت قدر إستطاعتك وأديت رسالتك وقدمت أحسن ما عندك ؟

★ هل أحدثت تغييراً فى الحياة، وأضفت لها شيئاً نافعاً؟

وأعلم أن «**خير الناس أنفعهم للناس**» كما فى الحديث الشريف .

وتذكر الآية الكريمة : ﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾ صدق الله العظيم

وقد يظن البعض منا أنه شخص عادى، ولكن ثق تماماً بأنه بالرغم مما تظن، فإن بداخلك مظهر من مظاهر التفرد

والتميز لم يُكتشف بعد، أنظر وأبحث وسوف تكتشفه. فلا يوجد شخصاً عادياً إلا الذى تجاهل أن يكتشف كنوزه وإمكاناته. فمهمتك أن تكتشف كنوزك المختبئة (جواهرك المختبئه هى مواهبك الحقيقية، صفاتك الحلوة، هى مميزاتك الجميلة)، وعندما تجدهم، حافظ عليهم ... أنظر لهم وراعهم، كن فخوراً بهم، وأطلع الآخرين على هذه الكنوز، فبهذه المشاركة معهم، ستشجعهم على البحث وإكتشاف كنوزهم الغير مكتشفه بداخلهم .



لا تنسى أبداً إننا بحاجة لأن نكتشف «تميزنا»، فنحن مختلفون، لذلك فلا يجب أن «نقلد» بعضنا البعض... فليست هناك مقاييس ثابتة أو أنماطاً، لما يجب أن يكون عليه الإنسان (أو لما يجب أن يحس به أى شخص ليشعر بالسعادة لأن كل شئ فى الحياة يُعتبر نسبياً ومختلفاً).

فليست هناك قواعد محدده للسعاده ... كل شئ فى الحياة قد يختلف من نظرة شخص لآخر .

لقد خلقنا الله مختلفين عن بعضناً البعض، ولو أراد لنا صوراً طبق الأصل، «لشكلّنا» جميعاً على نفس الشكل واللون والنمط والمميزات والمواهب والقدرات ...

لقد قال **جى براون** لإبنه آدم :

«لا تقل أنه ليس لديك الوقت الكافى، فإن لديك نفس عدد الساعات التى كانت لدى هيلين كيلر، ومايكل أنجلو، والأم تريزا، وليوناردو دافنشى والبرت اينشتين»

فأعتقد أنه لا يجب على أيٍ منا أن يقول أنه ليس لديه الوقت الكافى لكى يبحث ويكتشف مواهبه ومميزاته ...

ب- مغامرة الإكتشاف :

«إن الحياة أما أن تكون مغامرة جرئية أو تكون لا شئ»

هيلين كيلر

إن مغامرة إكتشاف أنفسنا ليست بالرحلة السهلة اليسيرة، بل هى مغامرة جريئة، فيها الكثير من التحدى

والإثارة .

إن اللّه أهدانا أعماقاً جميلة، فلو تخيلنا إننا نغوص فى أعماق أنفسنا، لإكتشاف كنوزنا الداخلية، تماماً كما لو كنا نغوص فى أعماق البحر لإكتشاف الدرر والكنوز المختبئه، فسنستطيع أن نبدأ مغامرة إكتشاف أنفسنا .

إنها لجريمة فى حق أنفسنا، لو ظلت هذه الكنوز مدفونه بالداخل وغير مُستغله ..

دعنا نبدأ فى مغامرة إكتشاف من هو «أنت»، «وأنا» نعم، فنحن نستطيع أن نقوم بهذا فدعنا نقوم به معاً... دعنا نغوص فى أعماقنا الداخلية، دعنا نخوض فى مناطق قد تكون مخيفة أو مظلمة بداخلنا، لنرها ... ونكتشف ثرواتها. قد تشعر أنها رحلة مخيفة، ولكن لا تتراجع أو تهرب من هذه المغامرة .

إن لكلٍ منا عمق مختلف عن الآخر، ولذلك فستكون رحلة كل شخص بداخل نفسه مختلفة عن رحلة أى شخص آخر.. ولهذا ستكون مشوقة وممتعة .

سنتذكر معاً بعض الذكريات القديمة، وتأثير بعض أحداث معينه فى حياتنا .. سنستدعى بعض آلامنا، وسنسترجع أحلامنا وآمالنا التى قد نكون نسيناها ... كل هذا من أجل أن نشفى ونبرأ ونشعر بالسعادة الحقيقية، إنها نوع من السعادة التى لم نجربها من قبل، لأنها ليست إحساس وقتى بالفرحه، بل هى حالة أعمق من الرضا الداخلى عن أنفسنا، إننا لن نصل الى هذه المرحلة إلا بعد أن نكتشف أنفسنا عند هذه الأعماق... وسنتعرف عن حقيقتنا ونكتشفها .

إن كل هذا يحتاج الى كثير من العمل المتواصل .. فتواصلك مع نفسك لا يحدث إلا عن طريق التواصل مع الله سبحانه وتعالى ... وكلما تعمقت أكثر، كلما إستطعت أن ترتفع وتسمو لأعلى ... تصل إلى حالة من الهدوء والصفاء النفسى والإسترخاء ...

فى هذه الرحلة ستحتاج الى الشعور بالثقه والأمان، ستحتاج الى من تثق فيه وتعتمد عليه ... **«آمن بالله وأعتمد**

عليه وثق فى نفسكُ وفى قدراتك»، دع اللّه يرشدك ويهديك ويعينك، فإنه دائماً بجانبك ... إن النجاح أو الفشل دائماً ما يبدأن بالإيمان، فإذا آمنت أن اللّه سيهديك، ووثقت بقدراتك، فسوف تنفتح بداخلك مسارات جديدة وطرق تتيح لك النجاح.

إنه من الطبيعى أن يتملكك بعض الخوف، فإن كل نجاح أو إنتصار لا بد أن يسبقه قليل من الخوف الصبحى ... هذه الجرعة البسيطة دائماً ما تكون مفيدة، إنها تمدنا «بالإدرينالين» اللازم للتحدى، لكى نصبح أكثر نشاطاً وأكثر إنتباهاً ... ولكن إذا زادت «جرعة الخوف»، فستعوقنا عن الحركة أو حتى قد تصل بنا الى التوقف التام !! فواجه «خوفك» ولا تدعه ينمو و يكبر بداخلك .. حاول أن تكسره الى «قطع صغيرة» قبل أن يحطمك أنت ويسيطر عليك! هناك طريقتان للتعامل مع الخوف، الطريقة الأولى أن نتجاهله تماماً ولا نفكر به ونهرب منه حتى لا نواجهه، وهذه الطريقة فى الحقيقة غير مجدية ولا تنفع، لأننا مهما هربنا

منه، فلا بد أن نجده أمامنا يوماً ما ...

أما الطريقة الثانية، فهى أن نواجه الخوف ونتعلم أن نتغلب عليه. إن التغلب على الخوف لا يجعلنا فقط أقوى، لكنها أول خطوه كبيره نحو «النضج». فكر فى أحسن وفى أسوأ ما يمكن حدوثه. إن أسوأ ما يمكن أن يحدث يمكن أن نتعامل معه متى إكتشفناه، وقد يمكننا أن نعالجه. وأحسن ما يمكن حدوثه، هو الدافع الذى سيشجعك للحصول على كنوزك .. أو حريتك، أو الإحساس بنعمة وقيمة وجمال الحياة .. إفتح فتحة صغيرة فى الحائط .. إسمح للضوء أن يدخل إليك وينير قلبك وحياتك كلها ..

إفتح أبواب سجنك ....

فسيمكننا أن نكسب فقط إذا تحررنا وشعرنا بنعمة الحياة .

★★★

الفصل الثالث

الإتصال والتواصل

«هناك كلمات معينه وبعض العبارات يمكنها أن تخلق مقاومه .. ومشاكل .. وكلمات أخرى تحث على التعاون والمشاركة .

فالكلمات يمكن أن تكّون كالجدران بين الناس لتفصل بينهم .... أو كالجسور لتربط بينهم» «إنتونى روبنز»

ما هو الإتصال ؟

* الإتصال هو طريقه نقل المعلومات باستخدام اللغة، الأشارات ،الرموز والسلوك .
* هو نظام تفاعل بين شخصين أو أكثر للوصول الى مرحلة التفاهم .
* هو وسيلة لتقوية العلاقة والمشاركة بيننا وبين الآخرين.

الإتصال الناجح :

إن الإتصال الناجح لهو فن من فنون الحياة .... هو فن الإتصال والتحاور والتفاعل مع أنفسنا ومع الآخرين ... هو

التواصل بيننا وبينهم .

أن الإتصال الناجح يتيح لنا فرصة مشاركة أنفسنا مع الآخرين .. حتى ننمو ونزدهر وتزداد ثقتنا بأنفسنا، وعلى المدى الطويل نستطيع أن نتطور ونصل الى «درجة الحكمة».

إن الإتصال الناجح يعلّمنا أن نتحاور ونتصل مع بعضنا البعض دون أن تمزقنا إختلافاتنا ... أن يسمح بالنقد دون إلقاء اللوم، بالجدال ولكن بدون جرح مشاعر الآخرين .. بمشاركة الأحزان والأفراح ..

إن الإتصال الناجح يمكّننا من أن نفهم، ندعم، نحترم، نحمي، نرعى، نتصل، نساعد، نحذر، نحب، نبدع، نتعلم، نستمع ونعبر عن مشاعرنا بطريقة صحيحة .

هو القدرة على «دخول عالم الطرف الآخر» وجعله يشعر أننا نفهمه، وأن لدينا رابطة مشتركة قوية ... رابطة سحرية تربط الناس وتوحد بينهم .

خلال حياتنا، فإننا دائماً سنتقابل مع أشخاص، علينا أن نقنعهم بوجهة نظرنا، أو آراءنا، أو معتقداتنا، أو قضايانا،

قـد يكونـوا مـرؤسـين لدينـا أو رؤسـائنا أو أزواجنـا، أو أصدقائنا أو حتى أولادنا .. كلنا لدينا قضايا أو آراء معينة، وكلنا يحب النجاح لإقناع الطرف الآخر بوجهة نظره. أن كل شـخص له مفتـاح خـاص، (أو لغـة مـعينـة) أو طريقـة. إذا خاطبت شخصاً ما مستخدماً الطريقة الصحيحة المناسبة لشخصية وحالته، فكأنك أستخدمت المفتاح المناسب «لينفتح لك» هذا الشخص فتتعامل معه بسهوله ويسر .. وتتواصلا معاً ..

ولكن إذا خاطبت هذا الشخص مستخدماً المفتاح الخطأ، فلن «ينفتح قلبه لك» ولا يمكن أن تتواصلا معاً أبداً ..

إن الإتصـال الناجح هو تعلم كيـفيـة إسـتخدام المفتـاح الصحيح المناسب لإحداث التواصل بيننا وبين الآخرين .

إن التـواصل لا يـحدث إلا من مشـاعر وعـواطف صـادقة تنبع من القلب بمشاعر وعواطف صـادقه. عندما نستطيع أن نكشف عن أنفسنا، ونعـبر عن مـشـاعرنـا الحـقيـقيه، فـإننا نـهـديهم «قطعـة من أنفسنـا» .. هدية غـاليـة ... ولذلك فـإننا

نتوقع مشاعر صادقة فى المقابل من الطرف الآخر. إن التواصل ليس معناه فقط مشاركه أفكارنا مع الآخرين، بل أحاسيسنا وآمالنا وأحلامنا أيضاً .

قنوات الإتصال المختلفة :

أثبتت الدراسات الحديثة والأبحاث أن

«كيف تقول شيئاً ما» أهم من «ماذا تقول» ...

إى أن الأصوات وطريقة الإلقاء عادة ما تكون أكثر أهمية من الكلمات .فالأصوات تعبر عن مشاعر الإهتمام أو الغضب أو السعاده أو الحزن أو الإحباط أو الغدر والخديعة أو الأهمية .

لقد أوضحت الأبحاث والدراسات أن الإتصال بين الناس يحدث عن طريق :

١) الكلمات، وتمثل ٧٪ فقط] قنوات شفوية

٢) نبرات الصوت وطريقه الإلقاء، وتمثل ٣٨٪

٣) أما مظهر الشخص (وهو لغة الجسم + لغة العيون) فيمثل النسبة الأكبر وهى ٥٥٪ (قنوات غير شفويه)

تقول العالمة النفسية للأطفال **چين. بيجت** : «لكى نفهم ما

يقوله الأطفال الصغار، ينبغى أن نلاحظ ونفهم إشاراتهم وحركاتهم. فأحاديثهم تعتبر حركات تمثيلية، فهى تعتمد تماماً على لغة وحركة الجسم، بينما المحادثات الشفوية التى تأخذ دورها فيما بعد، فهى تمثل الصورة المتوازنة بين قنوات الإتصال الشفوية وغير الشفوية.

٪٧ + ٪٣٨ ‏ ‏ ‏ ‏ ٪٥٥

٪٤٥

لغة الجسم وحركته :

«إن لغة الجسم ما هى إلا كلمات تسمع بواسطة الأعين»

يشرح لنا المحللون النفسيون فيقولون : ان تعبيرات الوجه، وحركة اليدين وإيماءة الرأس وحركة الجسم لشخص ما (متوتر أو مسترخى) وطريقه التنفس (عميقه وبطيئه أم سريعة ومتلاحقه)، يوضحوا لنا الكثير مما يريد أن يقوله الشخص أكثر من كلماته. فالناس يظهرون حقائق معينة من خلال حركاتهم الجسمانية، فقد يتحرك الشخص بضع خطوات ليبتعد عن هؤلاء الذين لا يتقبلهم، أو قد يطبق شفتيه بأصبعه عندما يرمز لشخص ما بألا يتكلم بل يستمع وينصت .

إن تعبيرات الوجه فى غايه الأهمية، (فالإبتسامة أو التجهم أو إشاحه الوجه بعيداً) تكشف عن مشاعرنا الحقيقية للآخرين حتى بدون كلمات. وعلى الرغم من التأثير الهام التى تحدثه كلمات المتحدث الى المستمع، إلا أن لغة العيون في بعض الأحيان يكون لها أثراً أعمق على المستمع. عندما ينظر شخصان في عيون كل منهما الآخر، فمن الصعب ألا تظهر الحقيقة. إن إتصال العيون المؤثر، يساعد الكلمات على إقناع المستمعين. إن العيون هى المرآة لتوضيح المشاعر، فهناك عيون فرحة، وعيون حزينة، وعيون غاضبه، وعيون آسفة.. وإذا لم تتوافق الكلمات المسموعة مع لغة الجسم، فإن الأعين تفضح ذلك.

فلو لم تتوافق الكلمات مع لغة الجسم، فإننا نفقد مصداقيتنا، فمن المستحيل أن يحدث الإتصال الناجح إلا إذا توافقت الرسائل الشفوية مع الرسائل غير الشفوية، ولو حدث تناقض بينهما أيهما نصدق ؟... ما نسمعه أم ما نراه ؟ فإذا ما حاولنا أن نركزّ على الكلمات، فحركات الجسم

ستبين التناقض، وإذا ركزنا على التوفيق بين الكلمات وحركة الجسم، فسيظهر الشخص بمظهر صلب متشد مصطنع بعيداً عن الصدق أو الثقة بالنفس .

ويشرح المحللون النفسيون هذا التناقض بأنه دليل على التناقض بين المشاعر الخارجيه أو السطحية (القنوات الشفوية)، (أى هى الرسالة التى يريد أن يرسلها هذا الشخص) وبين مشاعره الداخلية الحقيقية (القنوات الغير شفوية) (أى هى مشاعره الحقيقية التى لا يريد أن تفصح عنها بالكلمات)

وتؤكد الإخصائيه النفسيه **كاثرين تليش** فتقول : «من المهم جداً أن تتوافق الكلمات ونبرات الصوت مع لغة الجسم والعيون ،حتى تصل الرسالة للمستمعين بصورة واضحة وصحيحة وصادقة

وتشرح لنا ذلك فتقول :

«إذا غضبنا أو تضايقنا أو سعدنا ،حتى بدون أن نتفوه بشئ، فإن لغة وحركة الأجسام تبين هذه الأحاسيس وأن

الأشخاص الذين على علم ودراية بلغة الأجسام يمكنهم أن يعرفوا ذلك : فعندما توافق على شيئاً ما وتقول «نعم» مع أن مشاعرك الحقيقة ترفضه وتريد أن تقول «لا» ولكن لم تتفوه بها، فإن لغة الجسم تبين لهم مشاعرك الحقيقية بالرفض، حتى إذا سمعوا موافقتك الشفوية. وهى تنصحنا أن نتعلم نوعية الإشارات التى تصدرها أجسامنا. كما تشرح لنا : لكى تكون مسموعاً من الآخرين وتتواصل معهم فعليك أن تسد الفجوة بينك وبينهم، لأن القوة تأتى من خلال التوافق بين كلماتك ومشاعرك الحقيقية مع تعبيرات وجهك وجسمك وبين توافق أقوالك مع أفعالك، وعندما تتوافق كل أعضاء جسمك، فستظهر بمظهر القوة، لأنك تُظهر الحقيقة ولا تمنع شيئاً .عندما تعبر كلماتك عن مشاعرك الداخلية الحقيقية فسيصدقك الناس ويثقوا بك، ويفهمونك بسهولة لأنك واضحاً وبذلك ستجعلهم على إستعداد تام لسماعك وتلقى ما تقوله لهم بآذان صاغية وقلوب مفتوحه ..

أى أنه ما عليك إلا أن تتكلم بصراحه وصدق وأمانة

وتكون على طبيعتك، فتنفتح لك الآذان والقلوب لتتلقى رسالتك .

التواصل: هو الحوار المفيد الناجح ، الصحيح ، القيّم

لكى يصبح الحوار ناجحاً، قيماً ومُرضىٍ، فإنه يحتاج الى إشتراك الطرفين معاً، وذلك لا يعتمدفقط على وجود «الشخص المُرسل الجيد فقط» بل لا بد أن يوجد «المستقبل الجيد» أيضاً.

ففى بعض الأحيان قد لا يكون هناك أى خطأ «فيما نقوله» أو «كيف نقوله»، ولكن الخطأ يكمن فى عدم وجود «جهاز إستقبال» -عند الآخرين- معداً ومنضبطاً على نفس الموجة المُرسلة منا فى هذا الوقت بالذات. وعلى ذلك فهم لا يستطيعون أن يستقبلونا بوضوح، وهم لا يمكن أن يسمعونا إذا كانوا يضعون سدادات اذن، ولا أن يرونا بوضوح لأنهم يلبسون نظارات داكنة تحجب عنهم الرؤية الصحيحة ... أما من يضعوا دائماً النظارات الخضراء، فسيبدو لهم العالم

من خلالها أخضر طوال الوقت ... ولكن إذا خلعوا نظاراتهم وفى وجود النور اللازم، فإن «ألوان الحياة» ستبدو مختلفه تماماً .. وسيستطيعوا أن تكون «وجهة نظرنا» مرئية لهم بطريقة أصح ومن زاوية مختلفة، فيختلف إحساسهم وبالتالى رد فعلهم لنا .

الإتصال السئ :

ينقطع الإتصال بين الطرفين عندما :

★ يتوقف «سريان المعلومات» بينهما

★ فتتوقف الكلمات من التدفق بينهما فجأة .

تُسد الآذان – يسير «الإتصال» فى إتجاه واحد بدلاً من إتجاهين (لأن الشخص لا يزال يُرسل فى الوقت الذى توقف الآخر من أن يستقبله)

★ عندما يتحولا الطرفان الى «الإرسال» فى نفس الوقت، فلا يتوقف أى منهما ليستقبل الآخر...

وبذلك يصلا الى مرحلة «سوء التفاهم» بدلاً من «الإقناع»... وبذلك : لا يستطيع أى منهما على دخول «عالم

الطرف الآخر» .. وتضيع بينهما مشاعر الحب والإهتمام والمشاركه وذلك بسبب سوء التعبير عنها .. ولهذا فإن الإتصال السيئ قد يؤدى الى تدمير علاقة ما بدلاً من تحقيق هدف الحوار أو تلبية الحاجة والرغبة فى التواصل....

بعض أسباب الإتصال السيئ :

هناك أوقات يتحول فيها الإتصال الناجح الى إتصال سيئ :

١- تضيق الخناق :

أن أكثر الناس لا يرون فى المناقشات إلا مباراة فى «الفوز» أو «الهزيمة» ... أنك إذا ضيقت الخناق على شخصاً ما، حتى يضطر للإستسلام لك ويصرخ «أنه أحمق لأنه لم يستمع إليك»، فإن هذا لا يعد مكسباً، لأنك بذلك تكون كمن أعطى المريض داوءاً قاتلاً، فسيقضى على المرض ولكن المريض يتوفى بعد ذلك! إنك عندما تفعل ذلك فستكون كمن كسب معركة ولكنه خسر الحرب .. أنه «كسب فى هذا

الحوار» ولكنه فقد «علاقته» بالشخص الآخر، الذى اضطره أن يعترف صارخاً بحمقه ...

٢- كلمات مُره وأصوات مخيفة :

فى بعض الأوقات، عندما نبدأ الحوار، حتى مع الأشخاص الذين نحبهم، قد تتحول المناقشة الى جدال مر أو معركة بالفعل .. فتصبح الكلمات مُرة ومؤلمة ونبرات الصوت مخيفة، وتختفى مشاعر الحب، ويُسد الطريق الى القلب ويتراكم الألم والجرح فوق الغضب ليحل محل الحب والود ... وبهذا الإتصال السيئ يتحول المناقشة الى مأساة. يقول **جيرى سبنس** : « أن الحكمة القديمة التى تقول : أن الكلمات لا تقتل، غير صحيحة .. لأن الكلمات بالفعل قد تقتل .. تكون الكلمات بمثابة حكم الإعدام للمشاعر الجميله... إن كلمات الرفض والكره والخيانة يمكن أن تبدأ حروب لا نهاية لها. وعلى الرغم من أن الكلمات تختفى من الأثير بسرعه إلا أن التأثير السلبى المدمر الذى تُحدثه هذه الكلمات غالباً ما تكون كالندبة المستديمة فى النفس.

وللأسف فإن كثيراً من البيوت تُدمر نتيجة لهذا النوع من الجدال المأسوى، أكثر من تلك التى تُدمر بالقنابل أو الزلازل.. وبعد تلك المجادلات يعيش الأفراد كالأغراب تحت سقف واحد، وتتحول البيوت الى ساحة قتال. إن البيوت لم تُبنى لهذا الغرض .. فنحن لسيوا فى حاله حرب مع عائلاتنا أو أولادنا .. أو مرؤسينا ... أو أصدقائنا .. أو زملائنا، ثم نشكو من الشعور بالوحدة التى بتنا نعيش فيها».

٣- تخويف أو إرهاب الآخرين :

إن الصياح أو التهديد اللذان يسبقان أى حوار أو مناقشة يتسببا فى سد قنوات الإستقبال عند الآخرين. قد تسمع الأذن، ولكن العقل ينغلق، والطريق الى القلب يُسد تماماً ..

إن الطرف الآخر لا يمكن أن يتصل معنا بنجاح اذا شعر بالخوف الشديد منا أو إذا أثارنا بداخله الشعور بالذنب تجاهنا .. ولذلك فحين نشعر بالغضب تجاه موقف ما، فمن الأفضل أن نُعبر عما نحس به من داخلنا، حتى لا

تحمل كلماتنا اللوم الشديد أو الأرهاب فينقطع الإتصال .

٤- الأوعية الفارغة تحدث ضجيجاً كبيراً (مثل قديم):

هناك بعض الناس يرفعون أصواتهم بصوت مدوى عندما يشعرون بالغضب، فهذا رمز القوة لهم ... فهم يحدثون الكثير من الضجيج والإزعاج للآخرين، إنهم يحسون بالأمان عندما يصرخون، إما لأنهم مفتونون بأصواتهم، أو لأنهم يفتقدون القوة أو السيطرة، كما أنهم قد يخافون من الإنهزام أمام الآخرين الذين يستخدمون العقل والمنطق فى الحوار... وربما عند البعض، يكون إستخدام الصياح قد أصبح عادة لديهم. وهناك مجموعة أخرى من الناس تصرخ وتصيح فى وجه «أى رمز للسلطة» بصفه عامه، فهم يعتبرونهم أعدائهم، فيحولون فوراً أى مناقشة أو حوار الى سلاح يدمرون به أنفسهم والآخرين. **ولقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم «ليس الشديد بالصرعه ولكن الذى يملك نفسه عند الغضب» صدق الرسول الله .**

٥- إستخدام الدُعابه كسلاح :

أحياناً، قد يجرح الناس بعضهم البعض بلا وعى أو قصد، عندما يسخرون من نقطة ما قد تكون مؤلمة للآخرين. إنهم لا يستخدمون خفة الظل لإسعاد الآخرين وإدخال الفرح على قلوبهم، بل لنقدهم بطريقه لاذعة لجرحهم، أو الإساءة لمشاعرهم، وبالطبع ينتج عن هذا الكثير من المشاكل والإحساس الشديد بالألم النفسى والمرارة كلما تذكروا هذا الموقف المؤلم .

٦- مهاجمة شخصاً ما :

يجب أن نتعلم عدم مهاجمة الشخص، ولكن وجهة نظره، وبالعدل... علينا ألا نهاجم أبداً فرداً من أفراد عائلته، خاصة الآباء والأبناء، (حتى لو شعرنا أنهم يستحقون ذلك بالفعل)، وأن المثل الشعبى **«ادعّى على ولدى واكره اللى يقول آمين»** ليعبر عن ذلك بمنتهى الصدق. فينبغى علينا أن نفصح عما نشعر به من موقفهم بطريقة لبقة جداً .

ينبغى ألا نهاجم شخصاً ضعيفاً أبداً، أو طفلاً صغيراً لا

يقدر على مواجهتنا، أو شخصاً مذعوراً أو اى إنساناً يشعر بالألم أو المعاناهة... فمهاجمة الضعفاء يكون بمثابه وضع مادة مهيجة على جرح مفتوح ...

يجب أن تُبنى المناقشة على التعبير عما نحس به من ألم أو حزن بدلاً من التعبير عن الغضب ... فشرح سبب حزننا يفتح عيون الآخرين أن «يروا» ما نحس به وقد يتفهموه وربما أدّى ذلك الى التفاهم أو التعاطف بيننا. أما التعبير عن الغضب، فيسيثر غضبهم أيضاً، وسيفتح باب «بذل الجهد» فى الدفاع عن النفس أو تبرير الأخطاء ولعبة اللوم، وربما الإنتقاد العنيف. والإنتقاد هو أمر فى غاية الخطورة لأنه قد يحرج كبرياء الفرد ويؤذى إحساسه ويثير إستياءه ويشعره بعدم أهميته.. وكل هذا بالطبع سيصل بالحوار الى طريق مسدود، أو معركة، أو نهاية مأساوية .

٧- الإتصال السيئ الناتج عن طفل داخلى مجروح :

أ- النقط المظلمة Blind points

إنها تسمى : نقط الضعف، نقط الألم أو «النقط العمياء» بداخل أعماق كلٍ منا نقط مظلمة ومؤلمة، وغالباً ما تكون بسبب ذكرى مؤلمة فى فترة طفولته. هناك بعض نقط الضعف التى بداخلنا قد تكون معلومة لدينا مسبقاً، ولكن هناك نقط مظلمة نحن لسنا على دراية أو علم بوجودها (هى مجهولة بالنسبة لنا أو غيرمرئية).

فعندما يتعرض شخصاً بالغاً (لديه هذه النقط المظلمه بداخله) لتجربة مشابهة لتجربته الأليمة الماضية فسيتحول الحَمَل الوديع الى وحش كاسر، وسيجد لديه رد فعل عنيف جداً مع أن الموقف الحاضر لا يستلزم كل هذا العنف. بمعنى أن رد الفعل المبالغ فيه يحدث فى الحاضر ولكنه بسبب تراكم الألم بداخله نتيجة تجربته الماضية وليس بسبب الموقف الحالى فقط .

وكلما زادت هذه المناطق المظلمة بداخلنا كلما صَعُبَ التعامل معنا بدون إحتكاكات ومصادمات مستمرة .

فالإحتكاكات فى هذه المناطق المظلمة يقطع الإتصال الناجح ويحوله الى إتصال سيئ ومؤلم .

وإنارة هذه المناطق المظلمة تدريجياً تتيح لنا حياة أكثر أماناً وهدوءاً .

ب – تفسير وفهم خاطئ لموقف .

هناك بعض من الناس يتألمون بشدة، ليس بسبب ما يحدث لهم، ولكن نتيجة لتفسيرهم الشخصى للموقف الذى تعرضوا له، إذا أن لديهم طفل داخلى متألم ومجروح. فقد يحدث أمر عادى يمر على شخص ما، ولكنه يتوقف عنده ويحوله الى مشكلة حقيقية. المشكلة تكمن فى تفسيره الداخلى هو، وليس فى الموقف الخارجى ... أى أنه حول الأمر العادى الى مشكلة مؤلمة.

لأن «عدوه يعيش فى رأسه مع أفكاره»!!

إنه من الصعب جداً أن ترى العدو الذى يعيش بداخل

رأسك، ومن الصعب جداً أن تدركه وتحاربه .. كما لو كان بداخل جسم هذا الشخص المريض جزءً يدمر نفسه بنفسه .

إن علاقاتنا بالآخرين تعد مرآه ممتازة لنرى ما بداخل أعماقنا .. إن العلاقات الناجحة مع الآخرين ما هى إلا نتيجة الأعماق الداخلية الصحية والنفسية السليمة، بينما تعكس العلاقات المضطربة لشخص ما كم هو مضطرب داخلياً ...

فعندما تكثر المشاكل فى حياة فرد وتحيط به من كل الإتجاهات فما عليه إلا أن يبحث بداخله ... فليس من المعقول أن كل المحيطين به متفقين على إيذاءه وتدميره .. بل الأفضل له أن يتوقف مع نفسه وقفة صادقة متعمقة، ويحاول جاهداً وبأمانة تامة وشجاعة أن يصل الى أعماقه ليدرك ما هى أصل مشكلته الحقيقية مع المحيطين به ولماذا تحدث له. وعلى قدر صدقه وأمانته مع نفسه، ستتضح له الرؤية الصحيحة فى الدور الذى يقوم به هو بلا وعى لخلق المشاكل مع الغير، مما يحيل بينه وبين الإتصال الناجح معهم .

٨- وضع قواعدهم الخاصه بهم :

أ- أغلب الناس يعتقدون أنهم يقولون الحقيقة،

ولكنها الحقيقة الخاصة بهم. هم يريدون أن يكونوا صالحين، ولكن طبقاً لقواعدهم هم. هم يرون أنهم عادلين وأمناء ولكن من زاويتهم الشخصية .

إن كل شخص منهم يريد أن «يلعب اللعبة» طبقاً للقواعد التى تناسبه هو. إنهم ليست لديهم القدرة على التنازل إطلاقاً أو أن يروا قواعد الآخرين أيضاً! فهم لا يمكن أن يقبلوا الحل الوسط إطلاقاً، إما قواعدهم وإما لا تعامل على الإطلاق .... وبالطبع هذه الطريقة لا يمكن أن تؤدى الى الإتصال الناجح بين الأفراد .

ب- عدم محاولة فهم الآخرين بصورة صحيحة :

يحكى لنا **أ. رجاء النقاش** قصة يقول فيها :

«يقول مولانا جلال الدين الرومى» : التقى أربعة من السائحين وكانوا من الأقاليم المختلفة، ولغاتهم متعدده، فهم إيرانى وتركى وعربى ورومى. ولاحظ بعض الناس أنهم فى

حاجة الى طعام، فقدم إليهم ديناراً، وحاولوا أن يتفقوا على ما يشترونه من الطعام. وتكلم كل واحد منهم بلغته واهماً أن الآخرين قد عرفوا ما يريد. فقال الأول بالفارسية: نريد أن نشترى «أنكور» وقال التركى: «لا، لا بل نريد «أوزم» قال العربى : بل نريد «عنب»، فصاح الرومى كمن آفاق من غفوته وقال : فليذهب «أنكور» «وأوزم» «وعنب» الى النار بل نشترى «استافيل». ومر بهم رجل من الخبراء باللغات، وعرف مشكلتهم، فأخذ الدينار واشترى «عنباً» ووضعه بين ايديهم، ولشد ما كانت دهشتهم وسرورهم عندما عرفوا أنهم هم الأربعة كانوا يريدون نفس الشئ ... ولكن تعدد اللغات أدى الى إساءة الفهم فإختلفوا وتخاصموا .

وعندما إنحلت المشكله، عرفوا أنهم ما كان هناك داع للخصومة .. وكم من خلافات وخصومات سببها الألفاظ وسوء الفهم، وضيق الأفق وقلة الإدراك أو عدم تقدير المسؤلية.

إن هذه القضية الطريفة هى عباره عن سخرية من أى

«حوار» قائم على الجهل وعدم المعرفه بلغة الذين نتحاور معهم، وعدم الإجتهاد فى إدراك المعانى المطروحة فى الحوار. وكثيراً ما ينشأ الصراع فى الحوار عن التسرع وعدم القدرة الصحيحة على فهم ما يقال. إن عدم القدرة والتسرع مع عدم محاولة فهم الآخرين بصورة سليمة، لن يمكننا من أن نجد «أرضيه مشتركه للتفاهم الصحيح» .

٩- التحامل على : (التعصب)

هناك بعض الناس لا يجهلون فقط وإنما مرتاحون أيضاً أن عقولهم مغلقة وموصدة .

ونادراً ما تغير المناقشات «مرضى التعصب» ... فهم متحيزون لحقيقة واحدة فقط، الحقيقه الخاصه بهم، كأنه صفة التعصب تعيش فى جيناتهم الوراثية، إنهم ينطبق عليهم المثل الشعبى :

«عندما وزع الله «الأرزاق» على البشر، لم يرضى أى واحد عن رزقه، ولكنه عندما وزع العقول، لم يعجبه اى شخص إلا عن عقله» إن معاملة هؤلاء البشر تتطلب منا أن

نتعلم أن نستمع إليهم بأدب ثم نتراجع بهدوء وننسحب من المناقشة معهم، لأنه من المستحيل أن نخترق جدران التعصب السميكه المحيطة بهم، مهما تكلمنا معهم بالعقل والمنطق. يجب علينا أن نتعلم ألا نعطيهم جزءاً من أعماق أنفسنا، فهم لا يدركون الضرر الشديد الذى يلحقونه بأنفسهم وبالآخرين بسبب عنادهم وجهلهم .

ولكن من واجبنا أن نعطيهم الوقت الكافى والشرح اللازم ونمهد لهم الطريق للتراجع، ولكن إذا ما صمموا على أن يستمروا فى عنادهم وإصرارهم، وإساءه التقدير لحكمتنا وصبرنا عليهم، فلا يتبقى لنا إلا طريقاً واحداً بعد ذلك وهو أن ندير لهم ظهورنا وندعو الله أن يرشدهم يوماً ما ليفهموا الحقيقة. وقد يكون هذا الموقف مؤلم جداً لنا ولكنه أحياناً يكون الحل الوحيد، ﴿لا يكلف الله نفساً إلا وسعها﴾ .

وما دمنا قد قمنا بعملِ كل ما فى وسعنا لإرجاعهم عن طريق العناد والتعصب ولم يستجيبوا لنا فما علينا إلا أن نتذكر الآيات الكريمة ﴿إنك لا تهدى من أحببت ولكن

الله يهدى من يشاء﴾. ﴿وإنه لا يضركم من ضل إذا اهتديتم﴾ احتفظ بطاقتك ومجهودك لنفسك وللآخرين الذين يستحقونها، الآخرين الذين لديهم الإستعداد الحقيقى للتواصل معك والتقدم للامام.

وأدعى اللّه دائما :

«اللهم أرنا الحق حقاً وأرزقنا إتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وأرزقنا إجتنابه» .

وانتظر .. ربما استجاب الله، وهداهم بعيداً عن العناد والتعصب. عندئذ، إنتظرهم بصدرٍ مفتوح، وأهلاً بهم مرةً أخرى .

١٠- الغضب :

(كما سبق شرح شعور الغضب فى الفصل الثانى)

فإن الغضب لا يمكن أن يؤدى إطلاقاً الى الإتصال الصحيح .. وبما أن لكل إنسان أشياءاً يحبها وأشياءاً يكرهها وآراءاً توافقه وآراءاً ومبادئ تخالفه، فلا يمكن لأى إنسان إلا أن يشعر بالغضب من حين لآخر . واسباب الغضب كثيرة ومختلفة ، وتختلف الاسباب من شخص

لشخص، فهناك مجموعة من الناس (وهم الأقلية) لا تغضب إلا للضرورة، فدائماً ما يوجد مجموعات أخرى من البشر تغضب لأشياء قد تكون غير ضرورية إطلاقاً ..

وهناك حكمه قديمه تبين لنا هذا :

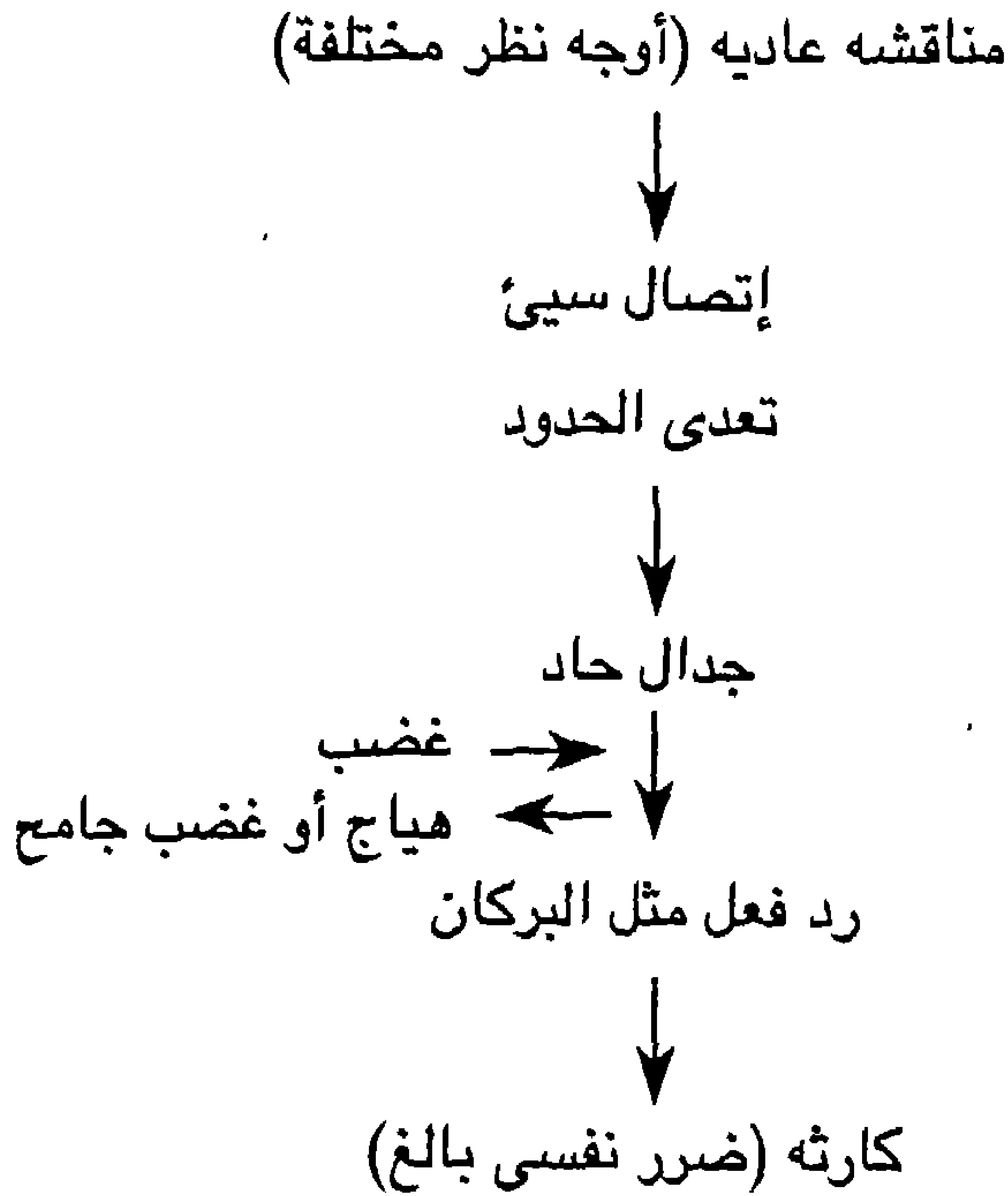
أن المريض أسرع غضباً من الصحيح .

والصبى أسرع غضباً من الكبير .

والضعيف أسرع غضباً من القوى .

وذو الخُلق السئ أسرع غضباً من صاحب الفضائل.

لذلك قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم : «ليس الشديد بالصرعه وإنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب» وعندما سأله أحد الصحابه « ماذا ينقذنى من غضب اللّه ؟ قال له : لا تغضب» إن الغضب يحول الحوار العادى الى إتصال سيئ، وقد يصل الى الكارثه .



إن كل مرحلة فى هذه السلسلة من التفاعل تبنى على المرحله السابقه لها .. ولذلك فإن خطأ بسيطاً (فى البداية) بسبب الإتصال السيئ قد يتحول الى كارثه فى النهاية...

وفى كثير من الأحيان لا ينفث الإنسان غضبه تجاه الشخص المسؤل، بل تجاه شخص آخر، بديل عادة ما يكون إنساناً أقل قوة ونفوذاً. على سبيل المثال، فعندما يواجه

إنساناً يوماً قاسى فى عمله، ثم يعود الى منزله منهكاً وهو يشعر بضغط عصبى شديد، فإنه عادة ما ينفث عن ضغطه النفسى فى زوجته أو أولاده !

إن الغضب يشوه الحقيقة ويسيطر على المنطق والعقل، ويمنع العين والأذن من الحقيقة والقلب من التسامح ولا يسمح بالتواصل بين البشر. والذين ليست لديهم القدرة على التحكم فى أنفسهم عند الغضب، يصبحون كالقنابل الموقوتة ويصبح الغضب بداخلهم كالنار، يمكنه أن يحرقهم من الداخل أو يحرق من حولهم إذا خرج أنه من الطبيعى أن يغضب أى إنسان ولكن الفرق يكمن فى كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهناك من ينطلق كالبركان، وهناك من يكتم غضبه ويكبته بداخل نفسه. وكلا التصرفان غيرصحى أو سليم. إن تصريف الغضب بصورة بطيئة أفضل من كبته وتراكمه بداخل النفس لمده طويله ثم إطلاقه فجأة !! إن صديقتى نرمين تُشّبه رد الفعل هذا بحلة الضغط، وحيث يغلى الماء والطعام معاً مدة طويلة تحت ضغط، لذلك لا بد

أن توجد فتحه معينه بأعلى الغطاء تسمح للبخار الزائد أن يتسرب ببطء، حتى لا يتراكم البخار بالداخل، وإلا عند فتح الغطاء فجأة ، مع تراكم البخار ، بالقطع سيحدث انفجاراً شديداً.



إن الغضب عادة مايؤدى الى غضب أكثر إذا لم نوقفه أو إذا تركنا أنفسنا نعبر عنه بشكل البركان ...

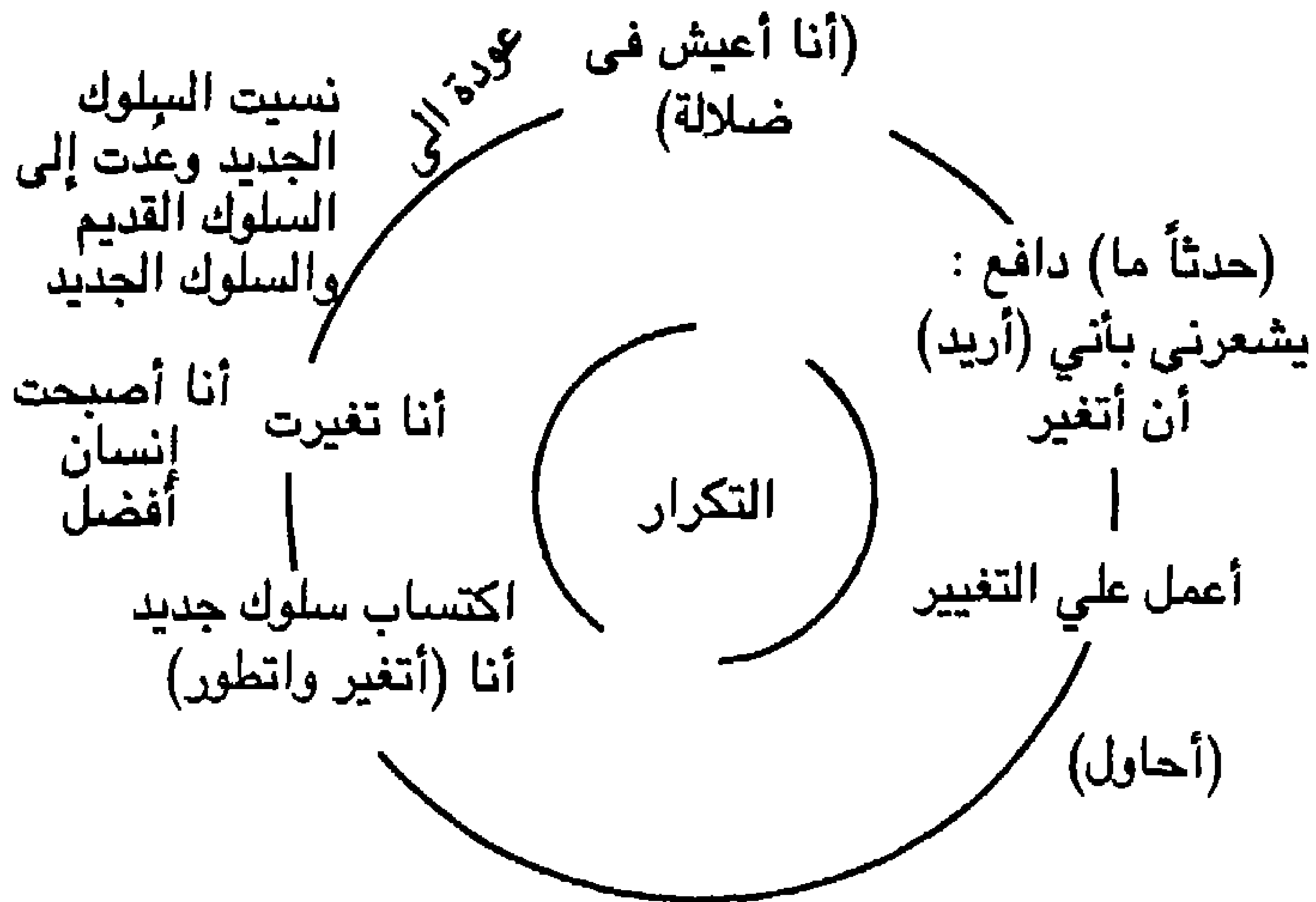
فيجب أن نتعلم كيف ومتى نتحكم فيه قبل أن يشدنا الى «إعتياده» «وإدمانه» وبمرور الوقت يؤدى الىٰ مشاعر كريهة بداخل أنفسنا ولقد قال رسولنا الكريم صلى اللّه عليه وسلم **«إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم»** أى أنه كما «إكتساب العلم» يحدث لنا عن طريق التعلم، فإن «الحلم» يحدث بالإكتساب أيضا لنا، وبالطبع هذا يتطلب منا مجاهدة شديدة مع أنفسنا ..

وهذا يتفق تماماً مع **ڤرجينيا ساتير** التى تشرح لنا أن السلوك والتصرفات يمكن تغييرهم ... هى تقول أن «مركز

الغضب» موجود فى المخ، ولكن كيفية «التعبير عن الغضب» فهو شئ مكتسب. فالتعبير عن الغضب بصورة غير لائقة قد نتعلمه من أحد الوالدين أو من الأجواء المحيطة بنا أو من مجتمعنا .. أى أنه لا يكون بداخلنا عند المولد ... بل إنه يعكس تجاربنا مع مرور الوقت ... وبما أن التعبير عن الغضب شيئاً نتعلمه، فإنه يمكننا أن نغيره فى أى مرحله من مراحل حياتنا إذا أردنا فعلاً ذلك .

وتشرح **كاثرين تليش** تغيير السلوك والعادات كما يلى :

السلوك الغير مرغوب فيه



هذه الحلقة تدور وتتكرر مرات ومرات، وتحتاج الى تدريب مستمر من العمل والجهاد لتغيير اى سلوك غير مرغوب فيه ... حتى إذا شعر الإنسان بالتغيير فى نفسه، فغالبا ما سيرجع مرات ومرات للسلوك القديم الغير مرغوب فيه وتتكرر المحاولات .

كثيراً ما نتعلم فى كل مرة ولو شيئاً جديداً، لأن أجسامنا وعقولنا مهيأه للتغير والتطور دائماً إذا أردنا .. والتكرار يزيد قوتك فى المرة التالية ويعلمك مهارة جديدة، تماماً مثل مد خيط رفيع جداً بين نقطتين، وفى كل مرة نكرر السلوك ونعيد الدورة نمد خيط آخر رفيع ... وبمرور الوقت تتحول الخيوط الى حبل، وكلما زاد سمكه كلما تحولنا الى السلوك الجديد، حتى يأتى اليوم الذى نجد فيه أنفسنا قد كسرنا الحلقه تلقائياً وأصبحنا أشخاص أفضل بسلوكيات أجمل...

وتقول **ڤرجينيا سايتر:** «لا يجب أن نشعر بالذنب كلما نسينا الدرس وعُدنا الى السلوك القديم، لأن الشعور بالذنب

يمكنه أن يدمرنا ويعوق مسيرتنا للإستمرار وقد يمنعنا من تكرار المحاولة، ولكن يجب علينا أن نجعل الماضى يضئ لنا الحاضر لنعيد الدورة مرة أخرى، لا أن يفسده بالشعور بالذنب»

(دع الماضى ينير الحاضر ليصبح المستقبل أجمل ..)

اطلب من اللّه أن يأخذ بيدك ويرشدك، كى تستطيع أن تعرف سبب آلامك وتستمر فى الجهاد حتى تخرج من الدائرة .. وتتواصل بنجاح مع من حولك .. فتستمتع بالحياة.

ويقول **جولد سميث : «ليس الفخر أن لا نسقط، بل أن ننهض كلما سقطنا» .**

بعض القواعد الذهبية للإتصال الناجح :

إن الإتصال الناجح مثل أى لعبة لها أصول وقواعد معينة يجب أن تُتبع، ولها مناطق فيها إشارات ضوئية حمراء لا يجب أن نتقرب منها، والمشتركان فى المباراه يجب أن يكونا على دراية تامة بالقواعد الصحيحة للعبة، وعلى إستعداد تام لتطبيق شروطها. ولو أن واحداً منهما فقط طبق القواعد دون الآخر، فلن تكون المباراة صحيحة. ويجب على كل من يريد أن يشترك فى المباراه أن يكون لديه الإستعداد التام لتعلم مهارة جديدة وإستخدامها، ليرى بعد ذلك التأثير الإيجابى على حياته فى المستقبل .

أن تعلّمُ كيفيه الإتصال الناجح يعتمد على :

١- **التعلم** : تعلم القواعد الجديدة .

٢- **التدريب** : إستخدام هذه القواعد وتكرارها مراراً .

٣- **الصبر والإستمرارية** : إعطاء أنفسنا الفرصة الكافية لإستخدام القواعد الجديدة حتى تصبح القواعد «خاصة بنا» وجزءا من تصرفاتنا الطبيعية .

وتقول **فرجينيا ساتير : «إن التغيير من السهل أن نفهمه، ولكنه ليس من السهوله أن نحققه» .**

وبعض تلك القواعد :

١- لا تضيق الخناق على الآخرين، لا تتعدى حدودك، لا تسخر أو تهين أو تحُرج أحداً .

٢- لا تُظهر أو تسخر من عيوب الآخرين أو نقاط ضعفهم أو فى أحبائهم أو مقدساتهم .

٣- لا تستخدم كلمات قبيحة أو مريره .

٤- لا تُرهب الآخرين مستخدماً قوتك أو نفوذك .

٥- تعلم متى تتوقف : ضع لنفسك حداً تتوقف عنده. كما أنه هام جداً إختيار التوقيت المناسب لبدء أى نقاش، فإنه من الأهمية الكبرى أن نتعلم متى نتوقف . يجب أن نتعلم أن نفصل أنفسنا عن مشاعر الغضب إذا ما وجدنا أن الغضب ستكون له اليد العليا لإدارة النقاش، فإذا ما أحسست بأن الغضب سيتملكك :

* انهى المناقشه فوراً، أكسر سلسلة التفاعل، انزع

السكين من القلب المطعون، دع النزيف يتوقف.

* **انسحب لتتمالك اعصابك** قبل أن يفوت الأوان .

* **تتبع الغضب بداخلك وأسال نفسك** : «ما هو المصدر الحقيقي لهذا الغضب بداخلي؟ ما الذى آلمنى بشده؟» .. وعندما تصل الى مصدر الألم سوف تقل حده الغضب عندك .ان التعامل مع مصدرالألم وشرح وجهة نظرك يسمح لك بالتحاور مع الآخرين أكثر بكثير من محاولة الإتصال مع وجود الغضب. إن الموقف سيختلف تماماً عندما تُعبر عن سبب أحساسك بالألم وليس غضبك لما فعله بك الطرف الآخر، لأننا بذلك نعبر عما نحس به بداخلنا ومن ثم لا نلقى باللوم على من نتحدث معه .

٦- توقف عن إلقاء اللوم والشكوى، وتحمل نصيبك من المسئولية :

عندما نلقى اللوم على أحد لأنه أغضبنا أو ضايقنا أو جعلنا نشعر بالتعاسة أو الألم، فإننا نكون قد حكمنا

على هذا الشخص بأنه قد أذنب فى حقنا بطريقة ما، وبذلك نحس بأننا دائماً ما نكون «الضحية» واننا دائماً ابرياء.. وبذلك فنحن لا نتحمل نصيبًا من المسئولية من أننا قد نكون دفعناه بطريقة ما كى يفعل ما فعله. إنه من الأسهل بكثير «وأقل ألماً» أن نحس كأننا «ضحايا» حتى نحصل على شفقة الآخرين وتعاطفهم معنا.

عندما تحدث مشكلة بين طرفين، فعادة ما تكون بسبب الطرفين معاً وليس بسبب طرفاً واحداً، ولكن قد تكون بنسب غير متساوية من ناحية طرفى المشكلة. ان الأشخاص الذين يندبون حظهم العاثر دائماً، ولديهم القدرة على إظهار الألم المستمر ويكثرون من الشكوى، غالباً ما يحصلون على تعاطف المحيطين بهم ولكن الإستمرار فى هذا الإحساس بالمعاناة الدائمة لحالهم لن يساعدهم على مواجهة أسباب المشكلة الحقيقية لكى يخروجوا منها .. إنه

فـقط يحـولهم الى أشـخـاص «أنانيـون» مـدمنون للشكوى، يسببون الألم والمعاناة لمن يتعاطفون معهم، فهم فى الواقع يرتكبون خطأ كبيراً فى حقَ أنفسهم مـثل الخطأ الأكـبـر الذين يرتكبـونه فى حق الذين يحبونهم .

٧- قـاوم نفسك وتوقف عن نصح الآخرين عن «كيـفيـة» عمل شـيئاً مـا، ولكن بدلاً من ذلك اشـرح لـهم «مـاذا» يجب أن يفـعلوا لحل المشكلة : إن الشـخص الذى دائماً يأخذ شكل «الناضج» دائماً ، كأنه يتهمك بأنك لا تفـهـم ولا تدرك ، وإنماهو من يفـهم كل شئ ويدرك كل شئ ، ولذلك فـهو عادة مـا يفشل فى النصـيحة. «المعطى للأوامر» كثيراً ما يُنشّط لدى الآخرين الرغبة فى «تكسير الأوامر» .. إنها أحـياناً قد تكون رغبة لإثبـات «إننى أسـتطيع ألا أُنفـذ هذا الأمـر .. فـأنا انسان حـر .. وأنا الآخر استطيع أن «أفكر لنفسى ولا اسـتمع إلا مـا يمليـه علىّ عـقلى .. وقد تخـتلط

بداخله «رغبة رفض السلطة» أو «العند والمكابرة» .. وكل هذه الرغبات تقفل باب التفكير السليم فى العقل. أما إذا أتخذت موقف أن تبين للشخص الآخر «ماذا يمكنه أن يعمل» لحل مشكلته، وإيضاح له مزايا وعيوب كل طريقة تقترحها عليه، فذلك سيثير الحوار الداخلى فى نفسه ومع عقله بعد أن ينتهى فى حواره معك، ولا تندهش إذا فاجأك بحلول أو طرق جديدة ليس فيها تفكير عميق فقط، بل إبداع وإبتكار. وبذلك يكون هو الذى أتخذ قراره بنفسه، وحل مشكلته. وبذلك سيشعر أنه المسؤل من نفسه ومن قراراته ولا مانع إطلاقاً من الأخذ بالمشورة والنصيحة لمن هم أكثر منه خبرة أو تجربة فى الحياة .

٨- لا تُقدم على أى فعل أو إتخاذ قرار وأنت فى حاله غضب أو انفعال شديد :

إن صديقتى جيلان تؤمن بأن الإنسان عليه ألا يُقدم على أى عمل أو أن يتخذ قراراً هاماً إذا ما كان فى

حالهةغضب أو حزن أو إرهاق، أو أى إنفعال شديد . فقد يحدث موقفاً ما يثير مشاعر وأحاسيس شديدة، ولكنها قد تكون مؤقتة وسرعان ما تزول بمرور الوقت أو بزوال المؤثر. وإتخاذ قرار فى حاله الإنفعال غالباً ما يكون مبنياً على رد الفعل الحالى السريع، والذى غالباً ما يثبت خطئه فيما بعد. فالغضب والإجهاد، أو أى إنفعال شديد قد لا يُظهر الحقيقة بل قد يشوهها. والعلاج هو ان نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا قبل إتخاذ القرارات، لأن إتخاذ القرارات الخطيرة لا بد أن يخضع للتفكير المتزن المدروس وليس على العواطف والإنفعالات اللحظية .

٩- لا تتعدى حدودك مع الآخرين :

إحتفظ «بمسافة الأمان» بينك وبين الآخرين، ولا تقتحم خصوصياتهم وأحرص على ألا تتعدى على حرياتهم الشخصيه فقط، بل لا تبالغ فى حمايتهم ... فإن عمل أى شئ أكثر من اللازم وبطريقه مبالغ فيها،

قد يسبب ضرراً تماماً مثل السلبية وعدم معالجة الأمر بحكمة، بل أحياناً قد يسبب مشكله أكبر .

١٠- تبادل الأماكن :

منذ بضعة أشهر، جاء أخى ليزورنى، وقد إنتهى لتوه من تناول القهوة، وكنت جالسة فى الطرف المقابل له. بدأنا مناقشة خاصة بموضوع عائلى معين، وسرعان ما تطور النقاش وتحول الى جدال، ولم يتمكن أى منا من إقناع الآخر بوجهة نظره. ثم نظرت فجأة الى فنجان القهوه الموضوع امامه، ورأيت أن الفنجان له يد ولكن لا أستطيع أن أراها وأنا جالسة فى مكانى، أما بالنسبه له فاليد واضحة جداً ولذا تبادلنا الأماكن حتى يرى كل منا ما يراه الآخر. فلكى يتم الإتصال الناجح بين طرفين، يجب على كل منهما أن يرى وجهة نظر الآخر بعيون الآخر وإحساسه، وبذلك يسهل الإقناع والإتفاق، فيصبحا فريقاً واحداً بدلاً من خصمان متضادان.

١١- تفّهم ردود أفعال الآخرين ووجهات النظر المختلفة :

أ- بداخل كل منها فجوات مثل الثقوب الموجودة فى قطعة من الجبن. إن هذه الفجوات لا بد أن تُملاء على سبيل التعويض. فإذا أفتقد شخصاً ما الجمال، قد يعوض هذا النقص بالجاذبية، وقد تكون خفه الظل وروح الدعابة تعوّض النقص فى التعليم ،. أما الذكاء المحدود قد يعوضه ويملاء فراغه العمل الجاد والمضنى والإلتزام. إن ملئ الفجوات بهذه الطريقة يكون جيداً، ولكن أحياناً لا يكون بطريقة حسنة. فأحياناً يكون الجدال المستمر، الزائد عن الحد ما هو إلا ستاراً لفقدان الذكاء والتعليم، وقد تُستخدم السخرية كستاراً للضعف أو الفقر، والغضب الجامح لفقدان القوة والسيطرة. وإذا إستطعنا أن نفهم لماذا يتصرف الناس بهذه الطريقة، وما مصدر سلوكهم هذا، سنستطيع أن نتصل معهم بطريقه أبسط وأسهل وأنجح، بل قد نستطيع أن نتعاطف مع ضعفهم، وقد

نشفق عليهم لتصرفاتهم الغير مقبوله والتى لا يمكن تفسيرها. سندرك كم يفقدهم الفراغ الداخلى، القدرة على الفهم، أنه لا يمكن لأى أحد أن يكون شخصاً كاملاً ولا يمكن لأحد أن يحصل على كل شئ، وأنه ليس من العيب أن ينقصنا شيئاً ما، فلدينا أشياء أخرى كثيرة وجميلة .

ب- الأشخاص المختلفون لهم أذواق مختلفة :

«إن ما يشفى بيتر قد يسبب ضرراً بالغاً لمارثا»*

Martha's medicine is Peter's poison.

الأشخاص المختلفون يحبون أشياءاً مختلفه، فأحياناً قد تحب شيئاً لدرجة كبيرة، بينما لا يحب الآخرون نفس الشئ، بل قد يكرهونه. علينا أن نتعلم ألا نحكم على الآخرين من خلال ذوقنا الشخصى فقط، فنحن أحرار فى أن يكون لنا مذاقنا الخاص، ولكنه ليس من الضرورى أن نفرضه على الآخرين. فلا يوجد شخص أفضل من الآخر، هناك إختلافات. فمن عساه أن

---

*(مقوله قديمه)

يقـول أن اللون الأخـضـر أفـضل من الأزرق ؟ هناك سحر خاص وجاذبية لكل لون من الألوان .

جـ- تعلم أن تطلب الشئ المناسب من الشخص المناسب:

أحياناً ما يكون لديك الحق فى الحصول على شيئاً ما، فتطالب به، ولكنك قد تواجه بالرفض لمطلبك. إن رفض طلبك سيشعرك بالحزن أو الألم أو الغضب .

وقد تحس بأنه لا يوجد من يهتم بشئونك وإحتياجاتك أو يحس بآلامك. إن هذا الإحساس قد يكون صادقاً، ولكنه مبنى على فكرة خـاطئـة .. فكر قليـلاً وأسـأل نفسك : يجوز أنك لم تسأل الشخص المناسب القادر على تحـقـيق طلبك لأنه لا يعـرف «كـيف» يـحـقـقـه لك وليس لأنه «لا يريد» أن يحـقـقه لك ... فـأنـا إذا سألت صديقه لى أن تساعدنى فى حياكة فستان لى وهى لم تمسك ابره وخيط فى حياتها فماذا اتوقع منها غير الإعتذار والرفض؟

١٢- لا تتخذ قراراً يخص شخصاً آخر أبداً بدون إستشارته والرجوع إليه، فقد تسبب له الألم بدون قصد.

مارجيت كنودسن، أخصائيه نفسية إجتماعية، روت لى يوماً قصة عن إحدى مرضاها فى مصحة عقلية. كانت هذه المريضة معتاده أن تتلقى الرسائل، بعض منها كان يوجد به فتحة من الجانب، وهذا كان يعنى المتاعب، لأن هذه الرسائل كان معناها أنها مدينة لمؤسسة حكومية معينة. مارجيت كانت تفتح تلك الرسائل وتساعد مريضتها على تفهم تلك الأمور والتعامل معها. وفى أحد أعياد رأس السنة، تلقت المريضة رسالة من هذا النوع من البنك. ولكنها لم تتضايق كالمعتاد. ففى أول صفحه من الخطاب، كانت هناك تفاصيل عن مبلغ كبير كانت مدينة به للبنك. كانت استخدمته لتسديد مصاريف دراستها الجامعية. وفى الصفحة التالية كانت هناك أسباب

معينه لإلغاء الدين، وقد كان واحداً من تلك الأسباب، أن تكون تحت رعايه خاصه بسبب صحتها. ولكن لا بد لها أن تُرسل طلباً لإلغاء الدين المتراكم عليها، مرفقٌ به تقريراً طبياً مفصلاً عن حالتها الصحية التى لن تمكنها من الدفع للبنك. وإذا لم تُرسل الطلب مع التقرير الصحى، فسيواصل البنك إرسال تلك الرسائل السنوية، وبالطبع سيزداد حجم الدين المتراكم عليها بسبب إضافة نسبة الفائدة السنوية على المبلغ. اقترحت مارجيت على مريضتها أن تُرسل الطلب مع التقرير، ولكن المريضة غضبت غضباً شديداً وصاحت !! «هل أنتِ مجنونه؟ لا يمكن أن أوافق أن تُرسلى إليهم هذا» !!

مارجيت : لماذا ؟

المريضه : لأنه فى كل عام أتلقى تلك الرسالة فى وقت أعياد الميلاد ورأس السنه.

مارجيت : وسوف تظلين تستلمين هذه الرسالة لأنك

لم تشرحى حالتك لهم أبداً .

المريضه : ولمِ أفعل ذلك ؟ إن هذه الرساله تسعدنى كثيراً، فهى هديتى السنوية التى تُذكرنى على أننى تلقيت دراسة جامعية، إنها دليلى الوحيد على تلك الفترة فى حياتى، وكل سنة اتذكرها فى نفس الميعاد. فقط اكتبى لهم واعتذرى عن سداد المبلغ. وقد فعلت مارجيت ذلك. فكّر قليلاً فى رد فعل المريض، فالرسالة كانت تُمثل لها الإحساس بأنها إنسانة سليمة وطبيعية، وتدرس فى الجامعة، وبالرغم من أنها لم تنهى دراستها هذه، فأنها تشعر ببهجه من تذكر تلك الفترة. إن حل مارجيت المثالى لم يكن هو الحل الأمثل بالنسبه للمريضة، فلو أتخذت لها القرار ونفذته بدون إستشارتها لكانت حرمتها من الشعور بالسعادة .

لا يجب أن تتخذ قراراً أبداً يخص الآخرين دون الرجوع إليهم، والإستماع لهم وتفّهم إحتياجاتهم ووجهة نظرهم، حتى وإن بدا هذا القرار مثالياً

بالنسبه إلينا، وحتى لو كنا أكثر خبرة وتعليماً وأكثر حنكة منهم. إننا ملزمون بإسداء النصح إليهم ثم علينا أننتحترم ما يقررون لأنفسهم، ومن الممكن أن ندعو لهم أن يأتى اليوم، الذى نراهم فيه أقوياءاً مثلنا، قادرين على إتخاذ قرارتهم الصحيحة .. **أنتِ جزء منى، أنا جزء منك، لن أكون أبداً «أنتِ» ، ولن تكونى أبداً «أنا» .**

١٣- التسامح : لا تستهين أبداً بتأثير التسامح والغفران.

إن اللّه سبحانه وتعالى يسامح، وعظماء الناس فقط هم القادرون على التسامح. إن التسامح صفة لا يقدر عليها أو يتحلى بها إلا الشخص الواثق من نفسه، السوى، الكريم .

يقول **د. سكوت بيك** : **«إن جزءاً كبيراً من النضج النفسى هو تعلم كيفية التسامح.** فنحن دائماً ما نلقى اللوم على الآخرين بسبب آلامنا، وإلقاء اللوم دائماً يبدأ بالغضب. وأحياناً ما يكون الغضب بسبب شيئاً

تافهاً، وأحياناً أخرى يكون نتيجة لحدوث شيئاً بغير قصد ولا داعى فعلاً للإستمرار فى الغضب .. وأحياناً قد نشعر بالضرر البالغ والإساءة والألم الحقيقى من بعض تصرفات الآخرين، وعلينا دائماً أن نتذكر أنهم بشر، والبشر خطائون .

يقول **د. سكوت بيك** : «إن السبب فى أننا «لا ننسى»، هو فى حقيقه الأمر اننا لا نستطيع أن ننسى، يمكننا فقط أن نسامح. فإبعاد «الذكرى» عن عقلنا الواعى ما هو إلا عملية نفسية تسمى «القمع أو الكبت» أى إن الذكرى المؤلمةلا تُمحى إلا من العقل الواعى فقط ولكنها تُختزن فى العقل الباطن، أى أنها فى الحقيقة تتحول الى شبح يطاردنا من آن لآخر إذا ما حدث أى شئ يذكرنا بها.

وبما أننا لا يمكن حقاً أن ننسى كل شئ، فيجب علينا **أن نتعلم كيف نتذكر ولكن بدون ألم**. وبالطبع هذا لا يتم إلا على مراحل. أولها أن نتذكر ما حدث لنا، ثم

تأتى الخطوه الثانيه أن نسمح للغضب المكبوت بداخلنا أن يخرج ويعبّر عن نفسه، (وقد يكون ذلك عن طريق الحوار والتفاهم) ..

ثم أخيراً تأتى خطوه التسامح .

هناك بعض الأشخاص لا يفهمون معنى التسامح، بل يخطئون فى ظنهم أن المتسامح ما هو إلا شخصاً ضعيفاً لا يقدر على عمل أى شئ لهم. إننى أعتقد أنه من الخطأ أن تسامح هؤلاء الأشخاص قبل أن يفهموا تماماً مدى الإيذاء النفسى الذى سببوه لك، وأن تسامحك هو دليل قوة وليس عن ضعف كما يظنون .

إن التسامح يمنحنا حالة من السلام النفسى الداخلى، لذلك يجب على كلٍ منا أن يتعلم «كيف يتسامح» ثم ندرب أنفسنا على ذلك. كما يجب علينا أن نتعلم أن نعطى للآخرين «فرصة كى نسامحهم» (إذا سعوا حقاً وصدقت نيتهم على الصلح معنا) خاصةإذا كانوا أفراد من الأسرة أو أصدقاء مقربين

لنا .

هناك بعض الأشخاص ليس لديهم أى قدرة أو إستعداد الى الصفح أو التسامح، هم يتركون الزمام لمشاعر الكراهيه والخصومة لتتملكهم، ولا يهدأوا ومهما حاولت مخلصاً أن تصلح ما بينك وبينهم. هؤلاء الأشخاص هم الغير ناضجين، لأنهم يصرون على معاقبتك على غلطة قد تكون أرتكبها فى الماضى، حتى لو كانت بدون قصد سئ، ومهما أبديت أسفك الشديد على ما فعلت. إن هذا الأمر مؤلماً جداً للنفس الحساسة، التى لا تقصد الإيذاء، ولكن فى الحقيقة هؤلاء الأشخاص بإصرارهم على عدم الصفح والإحتفاظ بهذه الأحاسيس المدمرة بداخلهم تجاهك لن يتمكنوا من الشعور بالصفاء الداخلى أو أن يصلوا الى الدرجات العليا من السمو والرفعة. بعد أن تحاول محاولات عديده للصلح معهم وهم يصروا على إيذائك ومعاقبتك ، عليك أن تفكر فى الإبتعاد عنهم ،

لأنهم فى الواقع لم يكونوا قريبين منك كما كنت تتصور . وأدعى لهم اللّه ليهديهم ﴿فإنك لا تهدى من أحببت ولكن الله يهدى من يشاء﴾ صدق الله العظيم

وعموماً فإن اللّه سبحانه وتعالى يطلب منا أن نصبر مع بعضنا البعض ويطالبنا بالعفو والتسامح، وكل هذا له درجات مختلفة لا يصل إليها إلا أصحاب النفوس العظيمة، فالتسامح يمحنا السلام النفسى والثواب الكبير من اللّه .

يقول اللّه سبحانه وتعالى :

* ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾
* ﴿فاصفح الصفح الجميل﴾
* ﴿ولمن صبرَ وغفرَ إنَّ ذلك لمن عزم الأمور﴾

١٤-القوة السحرية للكلمات الطيبة والإبتسامات :

إن النبى صلى اللّه عليه وسلم قال : «تبسمُكَ فى وجه

أخيك صدقة، «والكلمة الطيبة صدقة»

لا تقلل أبداً فى تقدير قيمة الكلمة الطيبة لتقدير شخص ما أو تشجيعه أو مدحه وإظهار محاسنه بأمانة وصدق. إن الإبتسامة الحقيقية الصادقة النابعة من القلب لا تقدر بثمن ... فهى قادرة على فتح أبواب القلوب المغلقة. تذكر أن كل الناس يتأثرون بالمودة واللهجة الودية، إن كلٍ منا يحتاج الى إبتسامة طيبة أو كلمة مشجعة من حين لآخر، وأصحاب النفوس العظيمة فقط هم القادرون على أن يتقبل الواحد منهم الآخر فى ضعفه، ونقائصه وعيوبه ... هم القادرون على مشاركة بعضهم البعض بأمانة كى يسموا ويرتقوا بمشاعرهم الكريمة وكلماتهم الرقيقة .

١٥- إن الوقت دائماً مناسب للإعتذار :

فى معاملاتنا اليوميه أحياناً ما نُحرج بعضنا البعض دون قصد ... وقد نفعل ذلك إما نتيجة جهلنا، أو عدم درايتنا بالنقاط المظلمة فى نفوس الآخرين .. أو

أحياناً نقصد أن نواجههم بحقيقة معينة ولكن بدلاً من أن نساعدهم على مواجهة الحقيقة بطريقة سليمة، فإننا نحرجهم .

عندما نكتشف أننا أرتكبنا خطأ فى حق الآخرين! (مهما طالت المدة لإكتشافنا هذا الخطأ) فيجب علينا أن نعتذر لهم. فالأفضل أن نتأخر فى الأعتذار عن ألا نعتذر على الإطلاق. والإعتذار قد يكون فى أى شكل من الأشكل... إعتذاراً مباشراً فى كلمات صريحة، أو غير مباشر (إذا كان الموقف محرجاً للغايه وكنا غير متأكدين من أن الشخص الآخر سوف يتقبل إعتذارنا).

هناك طرقاً كثيرة للتعبير الغير مباشر عن أسفنا ... يمكنك أن ترسل زهوراً، أو هدية بسيطة مع كلمات رقيقه، أو مكالمة تليفونية، أو تقوم بزيارة أو دعوة الى مكان عام. وإذا كنت فناناً، فيمكنك أن ترسم لوحة وتطلق عليها اسم مستوحى من تجربتك. أو أن تكتب قصيدة شعرية إذا كنت شاعراً، أو تكتب قصة إذا كنت كاتباً. أما إذا لم يكن الشخص الآخر موجوداً فى عالمنا، فالأمر يصبح أكثر

صـعـوبة، ولكنه ليس بمسـتـحـيل. يمكنك أن تعّـوض هذا الشخص فى صورة من يحبهم.. بل يمكنك أيضاً أن تمد يد العون لآخرين محـتاجين لمساعدتك ، عسى أن يكون اللّه سبحانه وتعالى قد منحك فرصة جديدة .. ويجوز إنك إذا لم تشـعر بالذنب تجاه ذلك الشـخص، ما كنت تحركت هكذا لمساعدة الآخرين .

إتصل وتعامل مع الآخرين :

طبقاً **لڤرجينيا ساتير** : **«أن الإتصال الجيد مع «نفسى» يمنحنى القدره على «حبها» بدون أنانيه»** . وصداقتها، بدون الإنعزال عن الآخرين والإهتمام بشؤونهم وإذا تمكنت من وقف الصراع الداخلى فى نفسى، فلن أحس بأن هناك فرقاً متصارعة بداخلى ... فستعمل اعضائى (عقلى وقلبى وجسدى) فى إنسجام وتوافق لتحقيق أفضل مصلحه لى. عندئذ سأصبح أفضل صديق لنفسى .. وعندئذ سأتقبل نفسى كما هى بمميزاتها وعيوبها ولا أتوقع منها ولا من الآخرين إلا الكمال دائماً .

كثير من الأشخاص الناجحين يعتقدون أن أهم شئ فى الحياة هو «نفسى». ويشرح **د. سكوت بيك** هذا الحب الذاتى بطريقه رائعه ويقول : «إن حب النفس هو تعبير عن النضج، فهو يتضمن الإهتمام والإحترام والشعور بالمسؤلية ومعرفة النفس. وأن الإنسان لا يستطيع أن يحب الآخرين إذا لم يحب نفسه، فلا يرضى لها إلا الأخلاق الطيبة والصفات الكريمه. ولا يحب إلا أن يراها دائما فى مواقف الأمانة والكرامة والشجاعة والرقى .

إن حب النفس لا يجب أن نخلطه بالأنانية. فهؤلاء الأشخاص هم ازواج محبين لأزواجهم وآبائهم وهم رؤساء ودودين لديهم الثقة في أنفسهم وليسوا مغرورين أو متعالين».

ونصيحه **د. روبرت شوللر** لكل شخص أن يكون أفضل صديق لنفسه، فيقول :

١- ثق فى نفسك، وبأحلامك حتى لو بدت صعبة التحقيق.

٢- أصبوا الى الوصول الى أعلى المستويات والأهداف .

٣- كن صادقاً مع نفسك، واعترف بأى عيب فيك .

٤- اعرف نفسك جيداً وتقّبل إيجابياتك وسلبياتك .

٥- عامل نفسك بإحترام على الرغم من اخطائك .

٦- شجع نفسك على إتخاذ قراراتك وتحمل مسؤلية تلك القرارات .

٧- لا تدع أى شخص يستغلك أو يهددك أو يسيطر عليك.

٨- اعرف وتيقن أن الشخص الوحيد الذى يمكنك التحكم فيه هو نفسك .

٩- ساعد نفسك لترتقى دون إيذائها بالشعور بالذنب المستمر.

١٠- عاهد نفسك وإلزمها بالتحسن المستمر .

اتصل بالله :

«إن الله قادر على إصلاح قلبك المحطم، فقط أعطه الحطام» (مثل قديم)

فى بعض الأحيان أشعر بالضعف وقلة الحيلة والإحباط والعجز ... كما لو كنت أقف فى قاع بئر عميق مظلم ... أحاول أن أجد من يمد لى يد العون، شخصاً يسمعنى

فيتعاطف معى ويرشدنى ... وفجأة وسط كل هذا الظلام، يظهر لى بارقه أمل ... شعاع ... ان اللّه ينير لى طريقى. فهو دائماً موجوداً وفى عون من يدعونه ويريدون الوصول إليه ... دائماً مستعداً لأن يلبى دعواتهم الصادقة، فهو يجيب المضطر إذا دعاه، ولا يترك أى إنسان لجأ له سبحانه وتعالى .

فقط قم بالدعاء الصادق من قلبك، فهو سبحانه وتعالى دائماً مستعداً وسعيداً لمساعدتك ...

لا تجعل إحساسك بالضعف واليأس ينتابك مرة أخرى ويسحبك الى القاع ... تماسك ... فإن الضوء قادم، ما دمت دعواتك وصلواتك من القلب ونيتك خالصة لله، فيستجيب لك. أسأل اللّه بإخلاص، إتصل به سبحانه وتعالى وألجأ له، فإن هذا هو الإتصال الصحيح، ادعوه وأسأله أن يمنحك الشجاعة والحكمة والهداية والصبر وأن يعينك ويساعدك....

﴿وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوه الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا لى لعلهم يرشدون﴾ من القرآن الكريم .

منذ مـائة عـام مضت، من كـان يمكنه التصور أنه أثناء إستلقاءه على فراشه، وبضغطه واحدة من أصابعه، يمكنه أن يشاهد ما يحدث فى ايطاليا، وفى الدقيقة التالية ما يحدث فى اسبانيا ثم يعود مرة أخرى الى لندن ؟ أصبح ذلك متاح الآن، و ميسر حتي لطفل صغير عمره لا يتجاوز خمس سنوات .... كل ما عليه أن يضغط زر جهاز التحكم عن بعد ليفتح التلفزيون ليرى عبر نافذته أحداث العالم ليطل عليها .

إن هذا الطفل الصغير يمكنه أن يقوم بهذا الإتصال، والدعاء الصادق كمثل جهاز تغيير القنوات اللاسلكى، فإن الله سبحانه وتعالى فى إنتظارك لكى تقوم أنت بالإتصال وتكتشف عالم الروحانيات الجميل .

★★★

الفصل الرابع

شفاء النفس

الشفاء والشقاء :

قـد تبـدو للقـارئ من أول وهله أن الفـارق بين كلمـتى الشـفاء والشـقاء : نقطة واحدة . ولكن هذه النقطه لا يعرف قدرها إلا من جربها . فمن وقع فى أسر الشقاء، ثم أطلق اللّه سـراحـه الى الشـفاء، هو الذى سيعرف الفرق، ويقدر هذه النعمة الغالية ... نعمه شفاء النفس .

من منا لم يمـر بأكثـر من تجـربة فيـها مـعـاناة خـلال حياته؟!، ولكن كم منا صبر وجاهد ليخُرج نفسه من شقائها الى الشفاء منها .

إننا قد نشعر بالتعاطف لأى شخص مر بمعاناة، ولن نستهين ابداً بقدر ألمه، ولكننا بالتأكيد سنشعر بالإعجاب والتقدير والفخر للشخص الذى لم يستسلم، بل جاهد وصبر حتى خرج بأمان من تجربته ومعاناته .

ما هو شفاء النفس ؟

١- إن شفاء النفس هو الإحساس بالحياة، هو التحول من أن أكون مجرد كائن حى الى إنسان يشعر بنعمة الحياة ويستمتع بها .

٢- الشفاء هو تغيير سلبياتك الى إيجابيات وسقاطاتك الى نجاحات وأحلامك الى واقع .

٣- الشفاء هو أن تصبح أنت الشخص الذى كنت تحلم به، تستطيع أن تنتصر على نفسك وظروفك لتبدع وتنتج وتتحمس وتشارك وتحب وتصلى وتتقبل وتكتشف وتنمو وتزدهر وتفوز وتتحكم فى حياتك وتصبح مسؤلاً عن نفسك .

٤- الشفاء هو إصلاح الأخطاء .. بعد مواجهة صادقة وشجاعة كبيرة لنعترف أن هناك خطأ ما أو عيوب بداخلك وأنه يحتاج الى إصلاح . قد تكون كمن يعيشون فى غيبوبة ، لفترة من الفترات .. ولكننا حتى لو كنا فى هذا الوضع، فما زلنا من الأحياء بين البشر فمشاكلك لا

يمكن أن تدوم إلا إذا أخترت ذلك لنفسك، بالإستسلام لها .

أسباب التغيير : (لماذا يرغب الناس فى التغيير)

هناك ثلاثة أسباب تدفع الناس للتغيير ، كما يشرح ذلك **د. توماس هارس** مؤلف كتاب «أنا بخير-انت بخير».

السبب الأول : أن هؤلاء الناس تألموا بما فيه الكفاية ، ووصلوا إلى درجة ما ، حيث لا يمكنهم تحمّل ألماً أكثر من هذا . إنها لحظة مؤلمة أن ينتابهم هذا الشعور ولكنها لحظة هامة وحقيقية وصادقة ... لأنها تعتبر نقطة البداية ، بداية أول خطوه كبيرة لبدء العمل فى طريق الشفاء.

السبب الثانى : هو الإحساس البطئ باليأس، والذى نطلق عليه الملل ... حيث يكونوا قد وصلوا الى مرحله سؤال النفس :

«وماذا بعد كل هذا ؟؟»

أما السبب الثالث : هو إكتشافهم أنهم قادرين على التغيير، فإكتشافهم طرق وإحتمالات جديدة أمامهم

تساعدهم على تغيير حالهم، تخلق نوعاً من الإثاره والحماس وإنبعاث الأمل من جديد بداخلهم، كل ذلك يؤدى الى رغبة متزايدة فى التغيير .

مصدر الطاقه المطلوبه للشفاء :

إن الشفاء يحتاج الى قوة وطاقه كي يبدأ ويستمر نحو التغيير. إنه قد يحتاج الى حركة مستمرة وعمل دائم.

إن طاقتك تكمن بداخلك :

قوتك تأتى من عقلك

وقوتك تأت من قلبك

وقوتك تأتى من صلواتك .

وقوتك تأتى من دعواتك .

وقوتك تأتى من ثقتك بنفسك ومن إيمانك بالله .

﴿إنَّ الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾

من القرآن الكريم

فبداية الشفاء تبدأ من داخلك ...

أبدأ فى تغيير نفسك فى الداخل، حتى يساعدك اللّه على

الشفاء.

مراحل النضج : (تقويم النفس أو التحسن الذاتى)

أن الأشخاص الذين يواجهون مشاكل، يمرون بمراحل مختلفة فى النمو النفسى حتى يصلوا الى مرحلة النضج، حتى يصلوا الى مرحلة الشفاء والتغيير الى الأفضل .

يشرح **د. س بيك** أنه لكى نصل لمرحلة النضج لا بد أن نمر بمراحل هى :

١- الرفض

٢- الغضب

٣- المساومة والتفاوض

٤- الإكتئاب

٥- القبول

١- الرفض :

فى مواجهة المشاكل، يشعر بعض الناس بأمان أكثر عندما ينغلقون على أنفسهم، فيدخلون داخل كهوفهم ليتقوقعوا ليحتموا من آلامهم وضعفهم بدلاً من مواجهة

مشكلاتهم، والإعتراف بأن هناك خطأ ما بداخلهم، انهم يرفضون الإعتراف بذلك وينكرونه .

وكما يشرح **د. بيك** أن هؤلاء الناس لهم خاصية مميزة، وهى قدرتهم على الكذب على أنفسهم وعلى الآخرين .. والتمسك والأصرار على الجهل بأخطائهم . إن الدافع المحرك لديهم هو الإحساس بالزهو الشخصى والشعور أنهم الأفضل دائماً وبأى ثمن وفى كل الأوقات، بالرغم من وجود دلائل واضحه للغير، تشير الى أخطائهم أو نقائصهم. أنهم يهتمون بتحليل المشاكل ومناقشتها ويقرأون ويبذلون طاقة كبيرة فى محاولة فهم الأمور، ولكنهم مستمرون فى التعصب لآرائهم الشخصية ورافضين الإعتراف بالمشكلة الأساسية بداخلهم . وعن ذلك يقول **براد شو** : «كل الأطفال البالغين (أى البالغين الذين يتصرفون، كالأطفال) ، يظلوا منشغلين ومولعين بأمور معينة بداخل رؤوسهم، كطريقة دفاع نفسى، حتى لا يشعروا بأى معاناة من الأعتراف بأخطائهم» .

مرحلة الرفض : هى مرحلة القول :

«لا يوجد لدى مشكلة» (مع أنها موجودة وواضحة للجميع إلا للشخص الرافض الإعتراف بها)

٢- الغضب :

هى المرحلة الثانية، حيث مازالت المشكلة قائمة ولكن إنكارهم لها لم يساعدهم أو يحلها .... لذلك فهم ينتقلون الى مرحلة الغضب من كل الناس ومع كل الأشياء ... ويستمرون فى ذلك بدلاً من محاولة تصحيح المشكله وحلها. وينتهى بهم الأمر الى الشعور بالشفقة على أنفسهم والإحساس الدائم بأنهم «ضحايا»، ويشكون حظهم العاثر لإستدرار عطف الآخرين بدلاً من تحمل المسؤلية والإعتراف بدورهم فى إحداث المشكلة .

إن الشخص الناضج يعترف أنه يوجد مشكله ما فى حياته، يقول : « قد أكون أنا فعلاً «المجنى عليه» ولكن لابد وأننى قد شاركت ولو بطريق غير مباشره فى إحداث هذه المشكله فلا يمكن للآخرين أو للظروف أن تسبب «لى»

مشكلة كاملة في حياتي، لا بد أن أعترف بأنني سمحت لهم بحدوث تلك المشكله، حتى لو كنت مسؤلاً عن نسبة لا تتعدى ١٠٪، فالبحث الدقيق، لا بد أن أعترف أنني تسببت بطريقةه ما بأحداث جزء من المشكلة وعليّ أن أتحمل هذه المسؤلية».

يقول **د. لازوراس** : هل تجد نفسك في نفس الوضع الغير سعيد مرة بعد مرة، فتتساءل عن كيفية حدوث الخطأ ولماذا حدث مرة أخرى ... فالأمر لا يمكن أن يكون كل مرة بسبب الحظ العاثر، ولكن بسبب الأفكار والطرق الغير سليمة التي تؤدى بك لحدوث نفس المشاكل في كل مرة» .

الآن : عفواً توقف لحظة وفكر ..

فإذا وجدت نفسك تقف في هذه المرحلة ولا تريد أن تتحرك الى المرحلة التالية، فرجاء أن تطوى هذا الكتاب ولا تندم على أى نقود دفعتها لشراءه، فما زال بإمكانك أن تعطيه لشخص آخر يكون مستعداً للإعتراف بأخطائه وتحمل المسؤلية والتغيير . أما أنت فتحتاج الى علبة مناديل وجهاز تسجيل يردد عليك مراراً وتكراراً " أنا أشعر بالأسى

لما حدث لك، هذا شيئاً فظيعاً، يا لك من شخص بائس،كيف يمكنك أن تعيش وتحمل كل هذه المشاكل على أكتافك؟ استمر فى الإحساس باليأس وابكى ... وانتظر حتى يتغير كل الناس من حولك وكل الظروف التى لا تعجبك . اجلس مكانك واستمر بالشعور بالرثاء لحالك ومن حظك العاثر . إلق اللوم على كل الناس» ... فهذا قد يساعد على تصريف بعض من بخار الغليان بداخلنا، ولكنه لن يساعدنا إطلاقاً على حل مشكلاتنا أو الإنتقال من مرحله الشقاء للوصول الى الشفاء .

٣- المساومة والتفاوض :

هى المرحلة الثالثة .. بما أن المشكله لم تحل بالرفض أو الغضب، فنجرب المساومة . للهروب من التفكير ومحاولة حل مشكلاتهم، بعض الأشخاص يلجؤن الى طريقة : أن يهتموا بالآخرين . فيبدؤن فى معاملة الآخرين بطريقة أفضل، فينعكس عليهم الإحساس بأنهم أشخاص صالحين، فبالتالى ستحل مشكلاتهم تلقائياً !

ولكن حتى هذه المرحلة لم تساعدهم على حل مشكلاتهم الأصلية وما زالوا مصريين على الهرب فى مواجهة أنفسهم. وقد يفاجئون أثناء رعايتهم للآخرين، بمن يذكرهم بمشكلاتهم الأصلية ... فيبدؤن فى التفكير :

هل لدينا حقاً مشكلة ؟ وهل الآخرون على حق ؟ هل هناك فعلاً خطأ فيّ ؟

فإذا إستطاعوا أن يواجهوا أنفسهم ويردوا «بنعم» هناك مشكله، فإنهم ينتقلون الى المرحلة التالية .

٤- الإكتئاب :

عندما يصلوا الى هذه المرحلة، الأن هم يواجهون أنفسهم بأن هناك «خطأ ما أو مشكلة»، فإنهم يبدؤن فى التعرف على المشكلة ومحاولة تحليل أسبابها وحلها . وهناك الكثير من الناس يتوقفون عند هذه المرحله ويستسلمون إلى الإحساس باليأس . إننى أشبههم بالساعة المكسورة .. فكما أن العقارب تتوقف عن الدوران إذا ما أنكسرت الساعه، كذلك فإن حياتهم تتوقف عند لحظة معينة ... فيتحولون من

إنسان حي الى ساعة مكسورة ... إنهم إناس قرروا فراق السرور والفرح فراقاً لا رجعةً فيه، وملازمة الحزن ... اننا قد نتعاطف معهم لدرجة معينة ولكننا بالطبع سنشعر بالإعجاب لمن قرروا أن يتقبلوا الأمر الواقع عليهم وأنه كان بسبب إراده اللّه ... وتقبّل إراده اللّه لا يمكن أن يكون بالقول فقط فلا بد من العمل الذى يدل على ذلك . ان الإيمان الحقيقى بالله هو الذى سيساعدهم على الصبر والجهاد للخروج من أزماتهم وإجتياز الأوقات العصيبة . يشرح د. بيك معاناتهم بأنها ليست كالصداع الذى يجب أن نتخلص منه ... فالصداع هو معاناه هدامه ... لكن معاناة النفس تُثقل معدن الإنسان، فيخرج منها أكثر شفافية ورقة وأرهف حساً وأكثر صلابة . إن هذه المعاناه بناءه يجب علينا إحتمالها للوصول الى مرحلة النضج . هناك بعض الناس يؤمنون بالمثل القائل :

«لا يمكنك أن تحصل على أومليت بدون أن تكسر البيض» . فحتى الحصول على الأومليت يتطلب مراحل

كثيرة.... «كسر» البيض ثم «ضربه» ثم «دخوله النار» ليخرج منه بشكل آخر تماماً ...

هؤلاء هم الإشخاص الذين يحاولون أن يخرجوا من هذه المرحلة وأن يحلوا مشكلاتهم بالدق والطرق على كل الأبواب طلباً للمساعده ... يطرقون باباً آخراً أو يستخدمون مفتاحاً آخر، حتى ينفتح أمامهم باب الشفاء .

فإذا وصلت الى هذه المرحلة، فعليك أن تتماسك، وليساعدك ويدعمك أى إنسان يريد لك الخير فعلاً، سواء كان من أفراد العائلة أو من الأصدقاء المخلصين أو من المتخصصين . لا يهم من يساعدك، ما دمت على الطريق الصحيح وما دمت تأخذ خطوات فعلية نحو الشفاء .

٥- القبول أو (التقبل) :

تبدأ **فرجينيا ساتير** كتابها (التواصل) بهذه السطور من دعوات فيلسوف يونانى قديم :

«أسأل الله أن يعطينى الهدوء والسكينه لتقبل الأشياء التى لا يمكننى أن أغيّرها .

وأن يعطينى الشجاعه لتغيير الأشياء التى يمكننى أن أغيرها .

وأن يعطينى الحكمه للتميز بين الاثنين».

عندما نكون قد طرقنا كل الأبواب ونحن نواجه مشكلة يتحتم علينا أن نتعايش معها، فعلينا أن نتذكر أن لله حكمه فى كل الأمور، وأن كل شئ يحدث لسبب قد لا نعلمه الآن . إن درجة القبول ليس معناها «أنا أتحمّل الألم» ولكن معناها **«اننى أشعر بالرضا بالرغم مما ينقصنى»** وأن هذا الوضع الذى أختاره الله لى، هو الأفضل . إنها مرحلة الهدوء والصفاء الروحانى والإحساس بالسلام الداخلى والسكينة . إن الإيمان فقط هو الذى يمكننا من الوصول الى هذه المرحلة من السمو والرقى ... وربما فى الوقت المناسب، قد يكون ما اعتقدناه فى وقت من الأوقات إخفاقاً ما هو إلا مرحلة البداية فى طريق النجاح .

المعرفة والإدراك والتصرف :

المعرفة :

«أن تعرف» هو أن يكون لديك معلومات ومعرفة، وهذا يحدث من خلال التعلم . إنها خطوة هامة جداً لمعرفة ما ينبغى عمله «للتغيير»، ولكن «المعرفة» وحدها ليست كافية ليحدث التغيير فى حياتنا.

الناجحون من الناس ليس هم بالضرورة من «لديهم أكثر كم» من المعلومات، بل هم القادرون على «إستخدام» ما لديهم من معرفه، وهم لديهم القدرة على الإستفادة من كل ما تعلموّه ... أى أن «العلم» وحده لا ينفع، بل لكى يكون «علماً نافعاً»، يجب أن يسير **«العلم جنباً مع العمل»** يقول **أنتونى روبنز** : «إن الأدوات القوية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تكن لديك فكرة جيدة عما تريده حقاً، وكيف تستخدم المعلومات التى لديك لتحُدث «التغيير» اللازم لحياتك حتى تستطيع أن تصل الى مرحلة «الشفاء الكامل» وإلا فستكون كل المعلومات بلا فائدة على الإطلاق . هناك إناساً كثيرون

يعرفون ما هو «الصواب» وما هى «القوة»، ولكنهم غير قادرين على تحقيق النتائج التى يرغبونها، لأنهم لا يفعلون شئ بما يعرفونه ،إنه «يتكلمون» .

ليس كافياً إن : نتكلم ونتكلم فيجب علينا أن نتكلم ونتحرك.

الإدراك :

هو الإحساس والإلمام التام برغبتنا الصادقة فى التغيير.

هو الشعور بهذه الرغبة، والإيمان من أعماق قلوبنا بأنه يمكننا أن نتغير .. وأننا سوف نتغير .. أنها «شرارة البدء» التى تُمكن قدرتنا الداخلية بالظهور والإرتفاع الى السطح .. إنه القرار الحقيقى الصادق الذى نأخذه من أجل أن نصبح أنضج وأفضل ونصل الى مرحلة «الشفاء التام» .

التصرف :

«التصرف هو العمل »، هو الخطوات التى نأخذها لإحداث التغيير فى حياتنا، يشّبه لنا **انتونى روبنز** هذه الخطوة فيقول : «يمكنك أن تقضى كل وقتك فى دراسة

الجذور، أو يمكنك البدء فى قطف الثمار . التصرف، هو قطف الثمار» .

إن التعلم يساعدنا على معرفة الأخطاء وتحليلها، «ووصف الدواء» ولكن مهما كانت عظمة الأطباء فى التشخيص، ومهما كانت براعتهم ودرجة نبوغهم، فإن لا أحداً يشفى بدون «أخذ الدواء». إن التعلم هو تشخيص المرض أما التصرف فهو أخذ الدواء، كما يصف **رينه ديكارت** : **« أنه ليس كافياً أن يكون لديك عقل سليم، ولكن المهم أن تستطيع أن تستخدمه جيداً» .**

يحدد أ. روبنز ثلاث خطوات :

الأولى : حدد بالضبط «ماذا تريد»

الثانيه : أبحث عن «الثمن» الذى سيكون عليك أن تدفعه لتُحدث التغير، وإذا كنت على إستعداد فعلاً أن تدفع الثمن .

الثالثه : إدفع الثمن .

خطه للسعاده والنجاح

١- اتخذ قرارا أن تكون سعيداً وناجحاً :

عندما نتوقف لنواجه أنفسنا بهذه الأسئلة الهامة :

* هل هذه هى نوعية الحياة التى أريدها فعلاً لنفسى ؟
* هل أشعر بالسعادة والنجاح ؟
* هل أنا راضى عن نفسى ؟

إذا كانت الإجابه ب «لا» فعليك أن تتوقف وتقرر :

أو ← أن تفعل شيئاً
← لن تفعل شيئاً

وفى كلتا الحالتين فإنه قرارك أنت، يجب أن تتخذه بنفسك . فإذا قررت بأنك لن تفعل شيئاً وستتحمل حياتك كما هى، فأنت حر تماماً فيما تريده لنفسك . أما إذا قررت أن تتخذ قرارك بتغير حياتك الى الأفضل لتصبح إنساناً آخر أنجح وأفضل، مستمتعاً بحياتك .. فهذه هى نقطة البداية للتوقف عن «أختلاق الأعذار» لعدم التغيير ...

وستشعر بالدهشة عندما نجد أن السعادة تبدأ بقرار

اتخذته.

يشـرح لنا **د. يوسف إدريس** فى كـتـابه «الإرادة» عن قصة مرضه والأزمة الصحية التى مر بها، فقال عن قصة العملية الجراحية النادرة التى كان عليه أن يخوضها :

إذا حاول كلٍ منا أن يراجع حياته وقيمتها، فسيجد أنها تكاد تتخلص فى عدة قرارات «إتخذها» .. أو «لم يتخذها» . فلقد أكتشفت أن الحياة كلها هى فى ملخصها قرار شجاع.... ومن يهرب منها ومن يؤجلها، ومن يؤثر السلامة، أى إشاحة النظر عنها هو الذى يموت، أو هو الميت وان ظل يُحتسب فى عداد الأحياء ... حياً...

وإسمحوا لى أن اطلعكم على داخلى، الذى لا يختلف كثيراً عن داخلكم، لاريكم كيف إتخذت قراراً، أعتبر الآن، وبعد أن مضى كل شئ والحمد لله بسلام، انه كان اشجع قرار إتخذته فى حياتى «فقد كان قراراً أن أعيش»، ليس تلقائياً هذه المرة، وإنما اولد على يد نفسى، وبإرادة اللّه خالقى، وبحياة بعد خلقه الأكبر ... من صنعى أنا ... كان

عليّ أن أقرر أنه لكى أعيش كما أريد، عليّ أن أمر فى نفق الموت أولاً ... وقررت أن أمر. وقد اخرج من النفق سليماً، ولكن ليس هذا هو المهم، ولكن المهم اننى قررت أن أدخل النفق، قرار معناه اننى قد لا أخرج منه .... إن القرار هو تحقيق الوجود بتحقيق الإراده» .

٢- كن ملتزماً :

الإلتزام هو التصميم والإصرار على «القيام بعمل ما» وهو خطوة صعبة ولكنها أساسية للنجاح. فلا يوجد نجاح بدون إلتزام . والإلتزام معناه أنك «عندما تتخذ قرارك ستتمسك به مهما حدث» وكلما زادت درجة الإلتزام، كلما زادت إنجازاتك وكلما زادت قدرتك على مواجهة التحديات، وكلما زادت قدرتك وإستعدادك للبذل من الوقت والجهد، والعلم ... الخ . حتى تصل الى هدفك ما دمت لم تضر الآخرين. إذا كنا مهتمين بعمل شيئاً ما، قد ننجزه وقد لا ننجزه، ولكن إذا كنا ملتزمين، فإننا بالتأكيد سننجزه .

يقول أ. روبنز : «إن القرارات الصحيحه يعنى الإلتزام

بتحقيق نتيجة. والإبتعاد عن أى إحتمال آخر» . وعليك أن تجد وسيلة لتحقيق النتيجة، فإذا لم تجد وسيلة معروفة فأعمل كما قال **هنيبال** :

«سوف نجد الطريقة، أو نبتكر واحدة»

٣- كن مرناً وتحلى بالصبر :

يجب أن نتعلم المرونة للوصول الى أهدافنا . المرونة معناها أن نتعلم كيفية النظر فى إتجاه آخر، أى البحث على باب آخر، أو مفتاح آخر... بدلاً من الدق برؤوسنا على باب معين واحد مغلق .



إننا لا نختار ما يحدث لنا، ولكننا نختار رد فعلنا. فالتحلى بالمرونة مثل الصمود فى وجه عاصفة، مثل شجرة البلوط الضخمه التي إنكسرت في مواجهة العاصفة، بينما إنحنت الشجرة الصغيرة المرنة حتى مرت العاصفة، فنجت منها بسلام .

إن المرونة تحمينا من الشعور بالإحباط واليأس .

يقول أ. روبنز : **«إن النجاح هو الجانب الآخر للإحباط»** .

والمرونة لا تعني نسيان الهدف أو الغاية التى نسعى لتحقيقها ولكن ببساطه معناها «التأقلم» و «التكيف» و «وتغيير الخطط» و «تغيير الطرق والأساليب» حتى نصل الى الهدف المنشود . كل هذا لا يتحقق إلا بالصبر .

يقول المثل الصينى «**إن الثوب الحرير يُصنع من ورق التوت والصبر**» .

أما **هـ. بلومفيلد** فيقول : **«كن صبوراً عند مواجهة نفاذ صبرك، وإذا كان هذا صعب التحقيق، فعلى الأقل تحمّله»** .

هل سمعت عن **كولونيل ساندرز** وكيف أصبح مليونيراً ؟ إنه بدأ تجربته بعد أن وصل الى سن المعاش وهو لا يملك إلا «وصفة شهية لطهى الدجاج» فقط لا غير.

ظل يبحث عن طريقة ليحصل بها على المال عن طريق «وصفتة السحرية» وأول أفكاره كانت بأن يبيع هذه الوصفة لأصحاب المطاعم ويحصل على نسبة من الربح. ولكن ذلك

الأمر لم يكن فى الواقع مناسب لبداية عمل حر. حاول مراراً وجال فى انحاء البلاد بسيارته الخاصة حتى أنه كان كثيراً ما يضطر أن ينام بداخلها .. وظل يبحث عن أحد يموّل له مشروعه . ظل يبحث ويطرق كل الأبواب التى تقابله، ويُقابل بالرفض «١٠٠٩» مرة. وفجأه حدثت «اللحظة السحرية» التى سمع فيها من يقول له «نعم» وبذلك بدأ الكولونيل العمل.

إن هذا الكولونيل كانت لديه القدره ان يسمع كلمة «لا» ألف مرة وتسعة، وما زال يطرق الأبواب ! متسلحاً بالأمل فى أن يسمع من يقول له «نعم» فى يوماً ما، «لوصفة دجاج كنتاكى الجميلة» !!

إننى أعتقد أن قصة النجاح هذه فى غاية الروعة .. بالنظر الى حال الكولونيل، نرى أنه كان يثق بنفسه ويثق بوصفته الشهية ... وأخذ «قرار العمل» وإلتزم به وصبر ولم ييأس أبداً فى وجود شخص ما يعاونه على تحقيق حلمه . إنه دفع كثيراً من الوقت والمال والجهد والعمل الشاق

والسعى ليصل الى هدفه . وأخيراً لقد أصبح هو ومن شاركه من أشهر المليونيرات وإنتشرت وصفته الشهية فى كل أنحاء العالم بعد ذلك .

٤- صلى وأدعو اللّه :

نحن نحتاج العلم والإيمان فى حياتنا لنحيا حياة سليمة، تماماً كما يحتاج الطفل الى أم وأب صالحين لينشأ نشأة صحيحة. لقد حثنا اللّه سبحانه وتعالى على العمل والأخذ بالأسباب ثم التوكل عليه فى كل خطوة نخطوها فى حياتنا. ومن الرائع حقاً أن الإيمان القوى يرشدنا الى التسلح بالعلم . إن العلم والإيمان هما العينان اللذان نبصر بهما، أو هما كالذراعان اللذان نستخدمها فى العمل أو كالرجلان اللذان نقف بهما بقوة وثبات، ونمشى بهما بإستقامة، فهما القوة التى تمكننا من الإستمرار والصمود فى طريق الحياة، لذلك لا يمكن لأحد أن يستغنى عن أى منهما .

يقول اللّه سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم :

﴿رفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم

درجات﴾ كما يقول :

﴿قل هل يستوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون﴾

إن العلم يساعدنا على فهم أسباب مشاكلنا وقد يهئ لنا طرق لحلها، وقد لا نقدر على الوصول الى الحلول أو العمل بها فوراً، وأحياناً نحتار فى إختيار الطريق الصحيح المناسب لنا، الذى يتفق مع ما نريده لأنفسنا وما نقدر عليه بإمكانياتنا وما تسمح به ظروفنا ... فعندما تتعدد طرق الحل، فكثيراً ما تنتابنا الحيرة «أى الطرق نسلك؟» وكثيراً ما نشعر بالتردد هل إخترنا الطريق الصحيح أم لا ... ولذلك فقد أهدانا اللّه «صلاة الإستخارة»، هى عباره عن صلاه نستشير بها خالقنا عز وجل . هو اللّه عالم الغيب الذى يطلّع على نفوسنا ويعرف ما هو الخير لنا. نحن ندعوه أن يمنحنا الهداية والحكمة ونستشيره لنختار طريق الصواب، ونطلب منه الشجاعة والقوة والصبر ليبسر لنا أمرنا خلال الطريق، ونسأله أن يبارك لنا فيما إخترناه ويرضينا بما قسمه لنا . إن الدعاء والصلاة يعطيان

الإنسان الشعور بأن اللّه معه، لذلك فهو لن يكون وحيداً أو يضل طريقه أبداً .

إن الصلاة لا تشعر الإنسان بالحماية والأمان والشجاعة فقط ، بل هى عملية التحضير والتطهير السابقه للعمل كى ينجح، تماماً كخطوة التنظيف والتعقيم التى يقوم بها الجراح قبل أن يبدأ عمله، فهى مرحلة أساسية لضمان نتيجة ناجحة . ولكن بعد أن يتم العمل بنجاح وتصل الى مرحلة الشفاء وتتحول الى الشخص الآخر الذى تتمناه، تذكر أنه يجب عليك أن تصلى مرة أخرى، صلاة الشكر ... وكما أن صلاة الإستخاره هى نقطة البداية، فلا بد أن ننهى عملنا بصلاة الشكر، فهى كنقطة التوقف كى نبدأ صفحة جديدة فى حياتنا . ألم نتعلم كلنا أن نستخدم كلماتنا السحرية مثل «لو سمحت» «ومن فضلك» مع آبائنا، عند طلب الحاجة، كما تعلمنا ان نقول «شكراً» عندما نحصل عليها ؟ فكيف لنا أن ننسى أن نشكر خالقنا على نعمة الشفاء ؟؟

خطواتك الإرشادية :

١- آمن بأن العدل من صفات الله :

بعض الناس يشعرون بالإحساس بالألم والهم دائماً، لأنهم يركزون نظرهم على رؤيه «الظلم فى الحياة» كل ما يحدث لهم يعتبرونه غير عادل .

ولكن بالنسبه لهؤلاء الذين يؤمنون بأن اللّه عادلاً، فهم يفهمون بأن هناك معنى وهدف وراء كل حدث يحدث فى حياتنا، وعلى الرغم من أننا قد لا نفهم «لماذا يحدث لنا هذا» لكن ربما سيأتى اليوم - فيما بعد - الذى سنكتشف فيه الحكمة وراء ما حدث .

إن اللّه يقول لنا فى كتابه الكريم :﴿وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم، وإن تحبوا شيئا وهو شر لكم، والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾ صدق الله العظيم .

إننى أرى أن «لعبة السلم والثعبان» كأنها الحياة .. ففى كل مرة نرمى فيها الزهر ونتحرك، فقد نواجه بعض التجارب السلبية (الثعابين) والتى تسحبنا الى أسفل .. أو

قد نصعد سلماً لأعلى من خلال التجارب الإيجابية في حياتنا، ونستمر كلنا نتحرك بخطواتنا، حتى لو صادفنا أكثر من «سلم» أو أكثر من «ثعبان»، حتى ينتهي بنا الأمر في المربع رقم «١٠٠» وهذا يشير الى نهاية المباراة .

في نهاية حياتنا سنستطيع أن نرى ونعرف أن كلٍ منا قد حصل على نصيبه من السعادة ومن المعاناة، ولكن في أوقات مختلفه وبطرق مختلفة . فمن يفوز اليوم، فسوف يُختبر غداً . ويقيننا من أن الله عادلاً، فإننا سنشعر بالهدوء والسلام الداخلي .

٢- أكتشف الجانب الآخر من الجبل :

يقول أ. روبنز : **«عندما يقابلك جبل، أنظر امامك، ثم تعلم أن تتحرك لتنظر من الجانب الآخر** . ثم يرسم لنا هذا الشكل (وسأل سؤالاً بسيطاً : هل هذا الشكل مقعر أم محدب ؟

ثم يجيب : يا له من سؤال تافه ! إن الإجابة عليه تعتمد على المكان الذي تقف فيه وأنت تنظر للشكل .

لقد سمعت حكاية أعجبتنى تقول :

«عندما تنظر الى لوحة كانقاه جميلة، وتتعجب كيف تتناسق الخيوط والألوان معاً لتعطى هذا المنظر الفنى الرائع للوحه .. وترى إن المنظر غنى، ملئ ومتكامل كما هو .

الآن اقلب اللوحة وانظر من الخلف، بالتأكيد سترى منظراً أقل جمالاً، ملئ بالعقد التى بدونها لن تثبت الخيوط الجميلة فى مكانها . وإذا انفصل حتى ولو خيط واحد، فسيتشوه المنظر الأمامى الجميل . إن الحياة هى هذه اللوحة الرائعة، لا بد من وجود بعض التجارب السلبية (العقد) التى تعتقد أنها غير ضروريه لك، مع انها هى السبب فى حصولك على المنظر الأمامى الجميل المتكامل».

إن التركيز على رؤية العقد يُحرمنا من النظر الى الجمال الفنى الرائع . ولذلك فعندما تجد نفسك مهتماً «بالتركيز على السلبيات» فى حياتك، فإعلم وتذّكر جيداً بأنك تنظر من الجانب الخطأ .... إقلب المنظر الى الجهة المقابلة، واستمتع بنعمة الحياة .

٣- لا تجعل حياتك تتوقف فى «إنتظار حدوث شيئاً ما»:

معظمنا يقع فى هذه المشكلة مع نفسه، بأن يربط سعادته على حدوث حدثاً معين ألا يمكنه أن يتحكم فيه . انه يتجمد عند تلك المرحلة، أى أن سعادتهم الداخلية تعتمد تماماً على أحداث خارجية لم تحدث بعد، على سبيل المثال :

- سأسعد واستشعر بنعمة الحياة عندما أحصل على درجة علمية معينة .
- سأستمتع بحياتى عندما أصبح غنياً .
- سوف أدعو أصدقائى لزيارتى عندما أحصل على شقة أكبر .

كأنهم «يحددون تاريخ وموعد» للبدء فى الإحساس بالسعادة والإستمتاع بالحياة ! ماذا لو حدث تأخير لبعض الوقت عن هذا الموعد ؟ ألا يدمر هذا الشخص «وقته الحاضر» على حساب «مستقبل» غير مضمون ؟ وماذ يحدث لو سار كل شئ فى المسار الطبيعى، ولكن حدث شيئاً غير متوقع فى «الميعاد المحدد» ؟ فهل يحيلون حياتهم مره أخرى

الى «محلك سر»؟ أم يحددون «تاريخاً» جديداً لفك جمود حياتهم ؟ وماذا لو حدث كل شئ كما مخطط لها سابقاً، وجاءت اللحظة المنتظرة للإحساس بالسعادة ... فلم يشعروا بها ؟

نحن بحاجة أن نتعلم كيف نشعر ونستفيد بكل لحظة فى حياتنا، قبل أن تمر الأيام وتنفلت منا دون أن نشعر... ونكتشف فجأة أننا لم نكن «أحياء» لمدة طويلة ! إننا جميعاً بحاجة الى أن نتعلم ونتذكر أن نجعل كل يوم يمر علينا «ذو قيمة عالية» .

٤- أفعل ما تحب وإن لم تستطع، فعليك أن تتعلم أن تحب ما تفعل :

من الأفضل أن يكون عملنا هو متعتنا ومصدر إبتهاجنا وسرورنا. إننى أعتقد أن أى شخص يمكنه أن ينجح فى عمله ولكنه لن يصل الى درجة النجاح الباهر إذا لم يحبه بشدة . **بابلو بيكاسو** كان يقول : **«أنا أسترخى عندما أعمل، أما عندما لا أقوم بأى عمل أو عندما أستقبل الزوار، فإننى**

أشعر بالتعب بالإرهاق» .

ولكننا فى بعض الأحيان لانستطيع أن نعمل ما نحب، لذلك فعلينا أن نتعلم أن نحب ما نعمله . إن تقبّل العمل هو أول خطوة تساعدنا على بدايه حبنا له، وعندئذ ستبدأ فى التفكير أنه قد يكون هناك شيئاً «جديداً» فيما نفعله . إن ذلك يمكننا من التركيز على إيجابيات العمل ومما سيؤدى الى النجاح فيه . وإذا بدأ «النجاح» فإنه بمرور الوقت ينمو ويولد المزيد منه لأنه يفتح أبواب الإبتكار . ويشرح لنا **أ.روبنز** ويقول : «عندما لا تحب «ما تعمله» وتشعر بأنك ستفشل، فإن باب الإبداع يوصد بداخلك . وهذا التفكير وهذا الشعور يسمم أفكار العقل، ويعمى العيون ويسد الآذان . وعندما نخزن المشاعر السلبيه بداخلنا، تتأثر حالتنا النفسية ويضطرب تفكيرنا» .

ويوافق **أ. عبد المنعم الزيادى** على ذلك ويفصّله لنا أكثر... إنه يقول :

«إن تبرم الناس بأعمالهم تجربة عامة يخوضها الجميع.

والعاقل من أخذ سخطه على عمله على إنه جزء من مشكلات الحياة اليومية التى لم يُعف منها أحد. أما الأحمق فهو الذى يدع هذا السخط يفسد عليه حياته.

إنه يطلب من كل شخص أن يبحث عن «المتعة فى عمله» بدلاً من السخط والتبرم ... وذلك بمواجهة المشكلة بعزم ونشاط وثقة كافية لينسى نفسه، وهو يعمل ويركز ذهنه مهما صغُر العمل فى عينيه، حتى ينجح . وفى النجاح سيصل الى إرضاء الطموح . ولا بأس من أن يكون لديه هدف آخر يتلائم مع مقدرته ومواهبه، وقد تصبح موهبته عملاً يحترفه فى وقت ما من حياته .

ويقول الرسول صلى اللّه عليه وسلم : «ارضى بما قسم اللّه لك تكن أغنى الناس» .

٥ - العمل الجماعى :

«الإتحاد قوة» -

﴿وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان﴾ من القرآن الكريم .

يوجهنا الله في كتابه الكريم لأهمية التعاون بيننا، لمساعدة بعضنا البعض، لكي نتحد ونتعاون للصالح العام . فعندما يعمل مجموعة من الأفراد معاً كفريق عمل واحد متعاون، فسيمنح كل فرد منهم قوة للآخر . إن فريق العمل الناجح هو تجميع مصادر الطاقه من كل شخص ... فمن ينقصه شيئاً ما، سيجد شخصاً آخر فى الفريق يكمل له هذا النقص . وبذلك يستطيع كل شخص أن يعطى أكثر كما يستطيع أن يأخذ أكثر . عندما تصبح فرداً فى فريق ناجح، فستتمكن من أن تتقدم وترتقى وتتطور وتنضج .

فهيا إذن انهض، لا تقعد لتشاهد فرق العمل الناجحة، وتكتفى بدور المشاهد ... قم بدور إيجابى وفعّال، استشعر التحدى ينمو بداخلك وانضم لفريق ناجح، أو كوّن بنفسك فريق متعاون .

إن هذا لا يعنى إلغاء تميز كل فرد فى الفريق، يمكن لكل واحد ومن الأعضاء أن يصبح نجماً فى عمله ... وكما قالوا سابقاً **«السماء لا تضاء إلا بكثير من النجوم اللامعة**

المتلألأه» .

٦- تعلم أن تعطى وأن تأخذ :

«كلما زاد اهتمامنا بسعادة الآخرين، كلما عظم إحساسنا بذاتنا» دالى لاما

هناك مجموعة من البشر يؤمنون بأن سر الحياة هو «العطاء»، ولكن هناك الكثيرون لم يجربوا إلا «الأخذ» . لا أعتقد أن أى من الفريقين يفهم المعنى الحقيقى للسعادة . إن الإحساس بالحياة يجب أن يتضمن الإحساس بالأخذ والإحساس بالعطاء معاً . إن المجموعة الأولى التى لا تعرف غير العطاء (وهم مجموعه قليلة بلا شك) تفوتهم الفرصة بأدائهم «دور الشهيد» طول الوقت . إنهم يضحون دائماً، وبذلك لا يسمحون للآخرين الذين يحبونهم بالشعور بالسعادة فى إعطائهم . وفى إعتقادى أنهم ليسوا فقط بحاجة أن يتعلموا أن يهتموا بأنفسهم وأن يسمحوا للآخرين بالإهتمام بهم، بل عليهم أن يتعلموا كيف يستمتعون بهذا الإحساس (إحساس الأخذ) دون الإحساس بالذنب، لأنهم

يستحقون هذا الإحساس الرائع .. الإحساس بالإهتمام والعطاء من الآخرين .

أما المجموعة الثانية الذين لم يتعلموا «نعمة العطاء»، فإننى أعتقد أنه تفوتهم فرص كبيرة فى الإحساس بالحياة . إن والدى دائماً ما يقول لطلابه «لا تصر على الأخذ أولاً، بل أبدأ بالعطاء، وثق بأنك سوف تأخذ، وربما أكثر بكثير مما كنت تتوقعه . سواء كان فى التو واللحظة أو آجلاً، تأكد أنك ستحصل على مكافأتك» .

إن المكافآت الفورية قد تكون فى شكل كلمات الشكر والتقدير، أوفى شكل إبتسامة صادقة أو إحساسك بالسعادة لأنك إستطعت أن تساعد شخصاً ما فى التغلب على بعض مشاكله أو بالتخفيف عنه، أو بإدخال السرور على قلبه . فى تلك اللحظات الصادقة المخلصة، يكون من الصعب جداً أن نفصل بين «الأخذ والعطاء» ، لانك فى نفس اللحظة التى تعطى فيها للآخرين، ستحصل فوراً على إحساس داخلى بالسعادة وبالرضا عن النفس، لانك

«أعطيت» . وهذا الإحساس الرائع، هو أكبر هدية ممكن أن تحصل عليها لأنها صادقة ونابعة من مشاعر داخلية جميلة وروح نقية .

أما «الجوائز المؤجلة» فلا حدود لها، ولكنها قد تحتاج بعض الوقت حتى تصل إليك . علينا أن نتذكر الآية الكريمة: ﴿إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً﴾ فمن المؤكد أن أجر اللّه من الثواب هوالعطاء الكريم، الذى يفتح أبواب الخير على مصراعيه لنأخذ منها فى الدنيا والآخره، ما دامت النيه صادقة والإخلاص فى مساعدة الغير لوجه اللّه الكريم، وليست لأى غرض دنيوى .

وما دمنا نتذكر الحديث الشريف للرسول عليه الصلاة والسلام : **«حب لأخيك ما تحب لنفسك»**، فدائماً سنحاول أن نكون من «فريق العطاء» المحبوبين من اللّه ومن الناس فلنسعى للخير والعطاء، ولنتوقع الأجر من اللّه لأنه سبحانه وتعالى قال لنا ﴿من ذا الذى يقرض الله قرضاً حسناً فيضاعفه له﴾، كما قال لنا ﴿ولسوف يعطيك ربك فترضى﴾ صدق اللّه العظيم .

٧- حدد هدفك وركز قوتك وجهودك :

يشـرح لنا **أ. روبنز** أهمـية تحـديد الهـدف . إنه يقـول أن العقل البـاطن دائماً مـا يحلل المعلومات بطريقة معينة حتى يحركنا الى إتجاه معين . ولذلك يجب أن نُدرك تماماً الهدف الذى نسعى إليه والنتيجة التى يمكن أن نحصل عليها، قبل أن نوجه عقلنا للعمل . عندما يكون لدى العقل هدف واضح، فإنه يمكنه أن يركز ويوجه نفسه، ويعيد عملياته وحساباته مراراً حتى يصل الى هذا الهدف المنشود . أما إذا لم يكن لديه هـدف مـحـدد، فسيفقد طاقته ويتشتت، ، فإنك لن تستطيع أن تصيب هدفاً بدون أن تحـدد أولاً مـا هو الذى تريد أن تصيبه .

إن أ. روبنز يشبه التركيز المحكم مثل شعاع الليزر يمكنه أن يخترق أى شئ يعترضه . فعندما نركز بإستمرار على التحسين فى مجال ما، فحتما سنستطيع أن نستنبط طريقة فريدة فى كيفية تحسين تلك المنطقة .

٨- لا تضع كل البيض فى سله واحده :



إننى أعتقد بأنه يجب علينا ألا نتوقف أبداً على توسيع حياتنا . يجب ألا نبنى حياتنا على شخصاً ما أو موقفاً ما أو عملاً ما أو صديقاً ما ... بمعنى أنه لا يجب علىّ أن أعطى حبى كله لشخصاً واحداً ... لماذا يجب علىّ أن أحب إبنى فقط. بالطبع سيظل هو المأثور لدى، ولكن لماذا لا أحب أبناء وبنات أخواتي، وأطفال أصدقائى ؟ أعتقد أن هذا الحب سيفيدنا معاً، أنا وإبنى . التركيز على طفلى فقط قد يؤدى الى أن أكون أماً تفرط فى حماية طفلها وهذا سيصبح غير صحى له عندما يكبر، فلن يستطيع أن ينطلق الى عالمه الجديد، ولا صحى لى أيضاً عندما سيأتى الوقت التى ستمنعه ظروف حياته على التواجد معى دائماً، فسوف أشعر بالوحدة والضياع . وبالنسبه لإبنى، فإن مشاركة احاسيس الحب مع الآخرين هو أحسن شئ ممكن أن أعلمه له، بأن أكون قدوة أمامه بالفعل وليس بالكلام

فقط، وبذلك سيصبح له شخصية سوية، متفتحة، قادرة على الحب والتعامل والتواصل مع الآخرين بسهوله ونجاح .

إذا كان لديك صديقاً واحداً فقط، فستتوقع منه أن يشاركك فى إحاسيسك ومشاعرك، وتجاربك فى الحياة، وهواياتك التى تحبها. وبالطبع ذلك لا يمكن أن يحدث أبداً، لأنك لن تجد أبداً نسخة طبق الأصل من نفسك . وحتى إن وجدت هذه النسخه، واضطرت ظروف حياة أى منكما على الإفتراق، ففكر فى قدر الألم والمعاناه الذى سيتحمله كلٍ منكما . إن قلبك يمكنه أن يسع الكثيرون، فافتحه لهم . اسعى على أن تكسب صداقات جديدة، ولكن حافظ على صداقاتك القديمة ولاتُفرط فيها. تعلم أن تتواصل مع أشخاص مختلفين، وسعّ أفاقك وزد تجاربك فى الحياة وانفتح على خبرات مختلفة من خلال أصدقائك الجدد . ستكتسب حياتك آفاقاً جديده، تساعدك أن تنمو وتزدهر . إن اللّه خلق قلوبنا بطريقة معينة بحيث يمكن لها أن تتسع لتحتوى كل ما تريد من أشخاص تحتاج إليهم فى رحلة

حياتك . كل شخص سيكون له مكان خاص في قلبك، كل واحد سيكون له «ختم حب» خاص بداخلك سيظل موجوداً ما دمنا أحياء .

إنه من الأفضل أن نقرأ كتباً مختلفة، وأن تكون لنا هوايات متعددة، وأن نشاهد أفلاماً متنوعه، ونزور أماكن جديدة، وبذلك سنحصل على آفاق جديدة في مجالات الحياة المختلفة، وبذلك تثرى حياتنا وتزداد خبراتنا، وبالطبع سنتعلم أسرع ... فسنتمكن من أن نتعلم من خلال خبرات الآخرين في وقت قصير، ما استغرق شخصاً آخر سنوات في تعلمه . فنحن لا نتعلم فقط من أعمال الصواب والخطأ التي نقوم بها، ولكننا نتعلم أيضاً من أخطاء الآخرين .

إن أي إنسان لا يمكن أن يعرف ما هو الطريق الذي يفتح له باب السعادة، ولا متى سينفتح له هذا الباب . ولذلك، فعندما نطرق أبواب مختلفة، سنتجنب الإصرار على دق رؤسنا على باب واحد مغلق، لا أمل في فتحه ... حتماً سنجد باباً آخر لنفتحه كلما وّسعنا الدائره المحيطه بنا .

إن الإنسان الناضج هو الذى يعلم أن الحقيقة الثابتة الوحيدة هى «التعلق بالله سبحانه وتعالى»، لأنه هو فقط الثابت الذى لا يتغير . أما الأشخاص أو الأشياء المادية أو المناصب، فدائماً متغيرات .. وأحياناً بلا مقدمات.

٩- لا تنتظر أن تمطر لك السماء ذهباً وفضه :

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم﴾

اعمل ... واعمل .... واعمل ....

اعمل بكل جهودك ابذل كل طاقتك

واجتهد

ثم اترك الأمر لله وانتظر التوفيق منه .

يجب على كلٍ منا أن يعمل كل ما فى قدرته، ثم يترك لله ما ليس فى قدرته ولا يستطيع عمله . إن اللّه يحثنا جميعاً أن نعمل ونبتعد علن التواكل وإنتظار الحظ .

ويقول اللّه لنا فى كتابه الكريم :

﴿لا يكلف الله نفسا إلا وسعها﴾ صدق الله العظيم

فمعنى ذلك أن تعمل كل ما في وسعك، هو أن تكافح

وتجاهد، وتسهر وتتعب ثم ينتهى تكليفك عندما تبذل كل ما عليك .

وعندما نسأل خالقنا دوماً أن يساعدنا ويُعيننا على ما نعمل، ففى الوقت المناسب سيأتى من عنده الخير الوفير والتوفيق .. إنه يبسط الرزق لمن يشاء .

هذا الخير لا حدود له، وغير خاضع لقانون العقل والعلم.. ليس كأى شئ تعلمناه فى المدرسة. مع أن الفوز الكبير قد يبدوا أحياناً إنه مبنى على «الحظ»، ولكنه فى معظم الأوقات هذا لا يحدث .. بل على العكس، إنه يرجع الى العمل الشاق الجاد والمثابرة والأمانة .. بعد ذلك يأتى التوفيق من الله، فقد تحصل على أجرك المتوقع أو قد تحصل مكافأة أكبر من ذلك بكثير .

فى مقالة «بطة فى السماء» يتصور **الاستاذ/عبد الوهاب مطاوع** مع قرائه وجود صائد خرج، وأعد نفسه كى يصطاد ثلاثة أو أربعة طيور، وبعد أن تدرب بجدية كى يجيد الرماية، وتعلم كيف يصوب بندقيته بإتقان . وفعلاً قام بعمله كاملاً، وصوب بندقيته على سرب من الطيور يحوم حول

شجرة، واطلق العيار .. فسقطت فوق رأسه بطة كبيرة سمينه !! بطة فى السماء ! كيف حدث هذا ؟ من أين جاءت؟ وكيف أصابتها بندقيته وهو الذى كان يصوبها على الطيور؟؟ الإجابه ليست مهمة ... كما يؤكد لنا الكاتب الكبير، وإنما المهم أن الصياد أدى واجبه بجدية، وتدرب على الرماية، ونفذ التعليمات بدقة، وسعى .. أما ما يحدث بعد ذلك، فهنا يبدأ التوفيق الذى هو من عند الله، وقد يسميه البعض «حظا» . قد تكون الجائزة مجرد طائر صغير، وقد تكون بطة كبيرة بمساعدة الله، حتى لو كان البط لا يطير فى السماء !

فالمطلوب منك أن تؤدى واجبك بجدية وأمانة، ثم تترك النتائج لمقسم الأرزاق . ويسوق لنا الكاتب فى مقاله أمثلة حقيقية من الحياة . فيذكرنا بشكسبير، فعندما جلس يكتب وصيته، وكان مهموماً بمستقبل أسرته من بعده، لم يذكر شيئاً عن مسرحياته الشعرية، التى أصبحت تراثاً عالمياً للإنسانية كلها، بينما هو ذكر فى وصيته بيته فى لندن وبعض متعلقاته الشخصية، ولم يذكر مسرحياته لأنه أعتقد

أنها ليست شيئاً ذات أهمية !! ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه الروايات أصبحت تراثاً عالمياً يُقرأ ويقدم بكل لغات الدنيا طوال القرون الماضية. وبذلك هبطت على أحفاده بطة من السماء، مع أن مورثهم كان يحاول بإخلاص صيد العصافير.

مثال آخر يسوقه لنا أ. عبد الوهاب مطاوع، يذكر لنا **هانز كريستان اندرسون**، مؤلف قصص الأطفال الدانماركى العبقرى . لقد كتب اندرسون عشرات القصص للأطفال، ومع أنه عاش حياته كلها وهو يعتبر نفسه روائياً وكاتباً مسرحياً، ويوجه كل إهتماماته لمسرحياته ورواياته التى يكتبها للكبار .. ومن حين لآخر يكتب قصة للأطفال وينشرها لمجرد كسب الرزق، وهو لا يعتبرها شيئاً جاداً فى أعماله. فإذا بهذه القصص التى ظنها «تافهة» هى التى تصنع شهرته الأدبية المدوية.

وإذا بالتاريخ الأدبى يهمل كل أشعاره ورواياته ومسرحياته ولا يحفظ منه سوى هذه الأقاصيص التى أصبحت تراثاً، مع أنه اعتبرها مجرد وسيلة لكسب الرزق

فقط! وبذلك سقطت البطة من السماء على أسرته وورثته من حيث لا يدرى .

ويختم **أ. عبد الوهاب مطاوع** مقاله الجميل بنصيحة لقرائه، فيطلب منهم أن يعمل كل شخص بجدية وأمانة وإخلاص وتفان فى كل عمل يقوم به، ويؤدى واجبه على أكمل وجه ثم يثق بالله ويعتمد عليه . كما يثق بنفسه وبجدارته بالنجاح والسعادة وينظر الى الجانب المبهج من الحياة .. ثم يذهب الى النوم وهو يشعر بالسلام النفسى، واثقاً أن اللّه لا ينام . ولو فعل كل إنسان ذلك فلا يتعجب بعد ذلك إذا سقطت فوق رأسه بطة سمينة من السماء، لأنه قد إستحقها بإخلاصه في عمله وبأمانته فى الحياة .

يقول ابى بعض الأبيات الشعريه التى تتفق مع هذ المقال:

الله يعطى الناس قدر جهودهم

لا يُعط إلا بقدْر راغب الكسل

ضمن الإله الرزق لكل خلائقه

لكن يُثاب بوفرهٍ مُتقن العملِ

ولقد حدثت لى أنا شخصياً قصة مشابهة، أرجو أن تشاركونى فيها ..

فأثناء دراستى العليا، طُلب من الطلبه والطالبات التحضير لعمل بحث فى موضوع معين، كل واحد منا اختاروا له موضوع بحث مختلف، وأعطونا أسماء بعض المراجع التى تساعدنا على البحث .

كان الموضوع الذى يخصنى جديداً نوعاً ما فلم أجد فى المراجع، من كتب عنه . وأخيراً وجدت فى كتاب واحد - صدر حديثاً - الموضوع كاملاً وكانت منسق بطريقة عملية وعلمية جيدة.. إستعنت بهذا الكتاب وقمت بعمل الدراسة المطلوبه . نالت إعجاب الاستاذه المشرفه علينا بشدة. وسألتنى كيف نسقت الموضوع هكذا ؟ وقلت لها عن اسم الكتاب الذى وجدته، ولم تقتنع أن هذا الكتاب فيه موضوع البحث . لأنها كانت تملك «الطبعة القديمة منه» ولم يكن فيها الموضوع مرتب وشامل هكذا.

عندما أتذكر هذا الموضوع، أعلم أنى بحثت طويلاً فى كل

المراجع ولم أجد ما يفيدني، ولكنني أخيراً وجدت ما أريده في كتاب واحد فقط وحصلت على نتيجة ممتازة، مع أنني لم أتعب كثيراً في تنسيق الموضوع، فقد كان منسقاً وشاملاً في الإصدار الجديد من الكتاب .. وبما انني لم أكن أعرف أنه غير موجود في الإصدارات القديمة فلم أكن أتوقع أن ينال إعجاب استاذتي، بل كنت خائفه انني لم أكتب كل أسماء المراجع التي أشارت إلى أن استخدمها في دراستي..

وبذلك حصلت على «بطة كبيرة» ولم أكن أبغي غير بحث واحد لأحصل به على درجات معقولة .

ولقد حدثت قصة مشابهه لصديقتي نرمين عندما كانت طفلة صغيرة ، فقد طلبت منهم المدرسة أن يرسموا كارت بمناسبة اعياد الميلاد والكريسماس ويمكنهم ان يستعينوا بالكروت الموجودة لدهم .

ولقد استطاعت صديقتي ان ترسم كارت جميل، نقلته من مجموعة كروت عندها ، لقد عملت التصميم الخاص بها في

النهاية ، ولم تكن تظن انها قد عملت شيئاً جديداً ، واندهشت بشدة عندما ابدت المدرسة اعجابها الشديد بالتصميم وتنسيق الألوان وكانت هي الوحيدة التي حصلت على الدرجة النهائية .

انها لم تكن تظن انها عملت عملٍ فنى جديد (مع اننا فى العصر الحديث نعلم الآن ان ما عملته هو مثل تصميم الجرافيك الذى يقوم به البعض، وهو علم وفن جميل).

١٠- كن متحمساً :

«حاول أن تكون أنت أكثر شخص حماساً وإيجابياً قابلته فى حياتك» نصيحه ج. بروان لإبنه آدم .

كما يقول والترسون **«إن السنين قد تصيب الوجه بالتجاعيد، ولكن فقد الحماس يصيب الروح بالتجاعيد»**

إن الحماس يفتح الأبواب الى القلوب . إنه يمدنا بالطاقة اللازمة لتحويل أحلامنا الى واقع . ولقد قال **رالف اميرسون**: **«لم يتم إنجاز أى عمل عظيم بدون حماس»** .

أعتقد أن والدى يعتبر مثلاً جيداً للحماس، فهو فى سن

السابعة والستين وما زال متحمساً للعمل الجاد، ويؤدى مهامه الكثيرة، ويبتكر أساليب جديدة . إنه ينجز عمله بحماس سن الثلاثين ولكن بمهارة وخبرة اكتسبها خلال السنين . ومن العجب اننا أحيانا نقابل بعض الشباب ولكنهم لا يملكون الحماس للحياة، إنهم مجرد أحياء .. «صغاراً فى السن» ولكنهم يملكون «مشاعر العجائز!»

إن الإحساس بنعمة الحياة لا يتحقق إلا بالحماس، حيث أنه لا يأتى إلا من قلب حى ينبض بالسعادة.

١١- أثنى على نفسك :

علينا أن نتعلم أن نثنى على أنفسنا لأن لدينا الشجاعة للتعلم والتقدم، والتطور والنمو، والسعى للوصول الى النضج ،الذى يمكننا من تحويل الهموم الى نجوم تضئ حياتنا، لنصبح من الأحياء المستمتعين بحياتهم . تعلم أن تهنئ نفسك على كل خطوة صغيرة ناجحة تحققها وأن تسعد وتشعر بالنجاح من خلال المتع الصغيرة فى الحياة . تعلم أن تحمد الله وأن تفرح وتبتهج وتفخر بأى إنجاز تقوم

به مهما كان صغيراً .

يقول **صامويل كوليروج : «إن السعادة فى الحياة تتكون من جزئيات صغيره» .**

إن كل نجاح أو إنجاز هو «ماسة صغيرة»، وعندما تتجمع واحدة وراء الآخرى ستحصل على عقداً رائعاً من الماس . فى كل مره تستطيع أن تتغير ولو قليلاً، أشعر بالفخر، هنئ نفسك، وبمرور الوقت فإن سمائك سوف تتلألأ بكل تلك النجوم .

١٢- كن متواضعاً :

لقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام : **«ما تواضع أحد لله إلا رفعه» .**

كلما زاد تواضعك مع نفسك ومع الآخرين، كلما إزددت علماً وحكمه، وكلما نضجت أكثر وكلما ارتفعت أعلى، وكلما إزداد حب الناس لك وتقّبلوك، وكلما استطعت أن تشارك الآخرين ويشاركوك وكلما إزدادت قدرتك على العطاء وإزدادت حياتك ثراءاً ونفسك نقاءاً .

إن اللّه سبحانه وتعالى أعطى لقمان الحكمه . نجده فى آيات القرآن الكريم ينصح ابنه فيقول :

﴿ولا تصعّر خدك للناس ولا تمشى فى الأرض مرحا، إن الله لا يحب كل مختال فخور﴾ صدق الله العظيم ..

ومن آيات اللّه أيضاً : ﴿ولا تمشى فى الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا﴾ صدق الله العظيم .

يقول **ج. بروان** لإبنه آدم : **«كن متواضعاً، فقد تم إنجاز الكثير قبل ولادتك» .**

١٣- لا ترفض الفكرة الجيدة لمجرد أن مصدرها لا يعجبك :

بعض الناس يفتقدون القدرة على إكتشاف الأفكار والآراء الجيدة لدى شخص آخر، لمجرد أنهم لا يعجبهم هذا الشخص.

أتمنى ألا أكون أنا أو أنت من هؤلاء الناس .. أعتقد أنه يمكننا دائماً أن نتعلم شيئاً نافعاً حتى ولو لم يعجبنا المصدر . إن الأفكار الجيدة كالماس، فهل لو رأيت ماسة ملقاه فى الطين، لن تلتقطها ؟ هل ستتركها ملقاه كما هى

لمجـرد أنك وجـدتـهـا هناك؟ أم هـل سـتكون لديك الحكمـة لتلتقطها وتنظفها، وتسمح لها أن تتلألأ ...

علينا أن نتعلم أن نلتقط أى أفكار ثمينة تصادفنا، فى أى مكان ومن أى مصدر حتى لو كانت ملقاه بأهمال .

إن كل شخص تقابله، تستطيع أن تجد فيه شيئاً جميلاً، مهما تواضع مظهره أو إمكانياته، فيمكنك إن اهتممت به، أن تجد لديه فكرة جيدة أو رأى ذات قيمة أو ميزة جميلة لتتواصلا معاً وقد تتعلم منه ما يفيدك .

١٤- «عندمـا تصل الى القمـه، تذكر أن تُرسل المصـعد الى أسفل للآخرين ليصعدوا» اديث بياف

إن العظمة الحقيقية هو أن تصبح واحداً من المجموعه وألا تعزل نفسك عن الناس لأنك تتخيل أو تحس أنك أفضل منهم، أو أنجح منهم أو تملك عقلاً فى مرتبة أعلى منهم. قد تكون هذه الطريقة أسهل فى الحياة، ولكن الطريقه الناجحة هى أن تندمج معهم، تتحمل بعض مضايقاتهم وإزعاجهم، وتصبر على نقاط ضعفهم وتتقّبل بعض أخطائهم ...

يجب علينا أن نتذكر عندما كنا بهذ الضعف قبل أن نستطيع أن نصعد الى القمة، وبذلك سنتمكن من الأخذ بأيديهم، لنعطى لهم بعض من طاقاتنا الداخلية ومن النور الذى يتلألأ فى قلوبنا .. سنساعدهم على النهوض معنا، بقدر إستطاعتنا وبقدر الإستعداد الشخصى لكل واحد منهم ومدى تعاونه . لا يجب علينا أن نقوم «بأداء واجبهم»، ولكن علينا فقط أن نساعدهم بأن نشرح لهم كيفية القيام به بالطريقة الصحيحة، وبمرور الوقت سيتمكنوا «هم» من «القيام بواجبهم» .

ولنتذكر الحكمة الصينية التى تقول : **«من الأفضل أن تعلم إنساناً كيف يصطاد السمك بدلاً من أن تعطيه سمكه لعشاءه».**

مساعدة الآخرين بتعليمهم وتوجيههم ومساندتهم، ستمكنهم من أن يصبحوا أشخاصاً ناضجين مستقلين .

إن الوصول الى مرحلة النضج يتيح لنا أن نرى أن كل منا يحتاج لمساعدة الآخرين . مساعدة الآخرين ترفعنا إلى

درجات من السمو والرقى . والإنسان الناضج الواثق من نفسه هو الذى لن يستحى أن يطلب العون عندما يحتاج إليه. أما الأطفال (الذين يعتمدون إعتماداً كلياً على أشخاص آخرين) فعندما يبدأوا فى أخذ خطواتهم الأولى ويمشون، فسيرفضون إمساك الأيدى الممدوده لهم - إن الطفل يريد أن يشعر أنه قادر على المشى «بمفرده» ! لا يريد معونة أحد، بل يرفضها لأن ذلك يشعره بأنه ما زال «غير قادر»! ولكنه مخطئ فى تفكيره، هو غير قادر أن يرى انك سوف تساعده «قليلاً»، أما باقى العمل، فسيقوم به هو بنفسه . إنه يخاف ويتردد فى قبول المساعده معتقداً «أنك» سوف تنال المدح عندما ينجح هو ! وعقلية الصغير لا يمكن أن تدرك غير ذلك .

أما الشخص الناضج، الذى يمد يده لمساعدة الآخرين، فلن يتردد فى قبول المساعدة وسيقبل الأيدى الممدوده له عندما يحتاجها، وسيستطيع بعد ذلك أن يشكر من ساعده.

١٥- لكى تنجح، فعليك أن تتقبل أنه بوسعك أن تخسر :

لكى تنجح فعليك أن تتقبل أنه يمكن أن تخسر . إن والدى كان يرانى لا أقبل الهزيمة بسهوله أو بروح رياضية على الإطلاق، وينصحنى بألا أكون كذلك . أعتقد الآن أنه كان على حق فى رؤيته لى . فعندما أتذكر الماضى، أرى نفسى أنكسر الى «مائة جزء» عندما كنت أواجه بأى فشل . كنت أُغرق نفسى فى حفرة مملؤه بالإحساس بالذنب، يسيطر على تفكيرى وإحساسى إننى فاشله ولايمكن أن أنجح أو أعمل أى عمل ما بطريقة جيدة!

هذه النظرة التشائمية التى كانت تسيطر علىّ جعلت ضميرى المثقل بالإحساس بالذنب لفشلى هو مصدر عقابى الشديد - لم أنتظر أى عقاب خارجى، لأننى كنت أقوم به لنفسى على أكمل وجه !! عانيت كثيراً جداً من الغرق فى هذا الإحساس . وكنت أحتاج لجهود عظيمه ووقت طويل جداً حتى أقدر أن أخرج من «قوقعة اللوم والأذى» التى أحيط بها نفسى . وبما أننى كنت شديدة القسوة على

نفسى، فبالتالى لم أكن أقبل أعذار الآخرين بسهوله . الأن بعد مرورى بتجارب كثيرة وأليمة فى الحياة، أخيراً تعلمت وأدركت «أن البشر خطائون» .

لماذا كنت أتوقع من نفسى أن أكون كالإنسان الآلى الذى لا يخطئ ؟! أو إننى إنسان خارق للطبيعة البشرية؟ ما هذا الظلم! عندما نفهم أنفسنا أكثر ونتقبل نقاط الضعف البشرية فينا، فسنتعلم أن نفهم ونتقبل الآخرين كما هم . إنها نعمه من اللّه أن نتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين برحمة وإنسانية .

سنتعلم أن نغفر لأنفسنا وللآخرين ونمضى بحياتنا، لن نفقد كل هذه الطاقه لتجميع ال مائة قطعة المبعثره من أنفسنا . لن نلوم الآخرين على كل خطأ أو هفوة، لأننا أدركنا أننا غير كاملين «وأن الكمال لله وحده» فلماذا نتوقع الكمال فى البشر؟! لماذا نتوقع الكمال فى آبائنا وشركاء حياتنا وأطفالنا وأصدقائنا؟ هذه النظرة قاسية وغير إنسانية .

إن اللّه سبحانه وتعالى يغفر الذنوب، طالما أن الإنسان يعمل بقدر جهده ولا يتوانى، يطالبنا اللّه بأن نبذل أقصى ما فى وسعنا وذلك هو ما سيحاسبنا عليه... أما ما ليس فى وسعك عمله فلن تحاسب بسببه «لا يكلف اللّه نفساً إلاوسعها» هذه الآيه الكريمه لا تحثنا على الكسل أو التواكل بل على بذل «وسع» جهدك أى أقصى طاقة عندك . ثم إذا حدث خطأ ما بعد ذلك فيجب أن نتعلم من أخطائنا ونعتذر وننوى عدم تكرارهم مره أخرى .

ولذلك عندما تشعر بالإحباط أو الغضب أو الحزن اسأل نفسك :

- «هل بذلت كل ما فى وسعى ؟»
- ماذا تعلمت من هذه التجربة حتى لا أكررها مرة أخرى؟
- ثم تقبل فشلك فى هذه المرة، وأغلق هذا الباب بداخلك، فبإغلاق الباب الأول سنفتح لك باب آخر وهو الباب الثانى عليه لافته : « إننى اقدر وسأحاول مرة أخرى وبإذن اللّه سأجد الحل فى مكان آخر أو بطريقه أخرى» .

من سنوات قليلة مضت تعلمت الرسم على الحرير . لم يكن لدى خبرة كافية، لكننى كنت ممتلئه بالحماس – لم أكن متمكنة من كل شئ ولكن شدة حماس جعلتنى أبدأ فى رسم لوحة كبيرة .

لقد وضعت الإطار الخشبى على منضدة الطعام وشددت عليه قطعة الحرير وظللت أرسم وأعمل طوال اليوم . كان المنظر مملوء بالورود وأوراق الشجر بمختلف الألوان والدرجات والأحجام وكان يتخلل المنظر نهر يزيد من جماله. حقاً لقد أحببت هذا الرسم . ولكن للأسف لقله خبرتى استخدمت نوع غير مناسب من الجوتا (وهى سائل التحديد، الذى يحدد ويفصل كل جزء من الأماكن التى سيتم تلوينها فى التصميم . حتى يمنع الألوان من الإنتشار خارج (الحدود) لم أشعر بأننى تركت فراغات صغيرة فى خطوط الجوتا، وبذلك عندما بدأت التلوين فى هذا الجزء الأخير من الرسم إنتشرت الألوان خارج الحدود من الفتحات الصغيرة التى لم أكن أراها، فأفسدت كل هذا

المجهود ! بعد مرور الصدمة، شعرت بإستياء ثم بغضب شديد من نفسى لانى فشلت! لم ارفع اللوحة من مكانها، وتركت كل شئ على حاله عدة أيام، لا أعلم لماذا! ربما للوم نفسى، لأننى كلما مررت أمام كل هذا المجهود أشعر بالفشل واؤكد لنفسى اننى لن أنجح إطلاقاً فى عمل شيئاً جميلاً - ربما هذا العقاب كان جزائى الذى أحسست أنى أستحقه . مضت بعض الأيام ثم شعرت أننى يجب على أن أتوقف عن كل هذا اللوم وتقبل الأمر الواقع، إننى لم أنجح فى هذا العمل هذه المرة. ثم بدأ شعوراً اهدأ يأخذ مكان الإحساس بالذنب . تركت كل شئ كما هو ولأسباب لم أن أعرفها حينئذ. بعد مرور أيام أخرى، فجأة توقفت عند اللوحة الممدوده كأننى أراها لأول مرة! أعتقد الآن أن «الباب الثانى» انفتح بداخلى» ! ازلت القماش الممدود وأخذته وذهبت الى الخياطة . أعجبها القماش جداً ولم تصدق أنى رسمت ولونت كل هذا - واتفقنا على طريقة عمل ثوباً جميلاً لى من هذا القماش - واستطاعت أن تقص وتتخلص من

الجزء الغير سليم أثناء الخياطة . والآن أصبح عندى ثوباً رائعاً مميزاً، أشعر بالرضا والسعادة عندما أرتديه، خصوصاً عندما يسألنى البعض من أين حصلت عليه .

ولم يكن هذا السبب فقط سبب شعورى بالفرح ولكن لأننى استطعت أن أعمل المزيد من البلوزات لوالدتى ولصديقاتى وأهديتهم لهن من صنع يدى ! بل شجعتنى أمانى ابنة عمتى واستطعت أن أبيع بعض القطع فى محل الملابس الخاص بها .

عندما أتذكر هذه القصة، أشعر أنها كانت بداية عظيمة لأتعلم درس لا يمكن أن أنساه . تعلمت ألا أتعامل مع نفسى بكل هذه القسوه، بل بطريقه أكثر رقة ...

تعلمت أن لله دائماً سبب للأخطاء التى نقوم بها، - قد لا نعلم حكمته الآن - ... أحسست بمعنى كلمات صديقتى نرمين أن الله عندما يغلق باباً أمامنا، فلا بد أنه سيترك لنا دائماً نافذة مفتوحة لتبعث إلينا الأمل .

تعلمت أن أتقبل ما أعتقد أنه «فشل» وأغلق باب التقريع واللوم الشديد، وبذلك أحافظ على طاقتى لأفسح المجال لباب الإبتكار لينفتح . تعلمت أن ما نظنه شراً اليوم قد يكون فاتحة خير من اللّه : ﴿وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيرٌ لكم، وأن تحبوا شيئاً وهو شرٌ لكم، والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾ صدق الله العظيم .

اسألك يا صديقى ألا تفقد الأمل أبداً، حتى لو لم تعجبك النتائج فى الوقت الحالى - سيتغير الحال فى المستقبل بإذن اللّه وامره ... بعد اشتداد الظلام فستشرق الشمس ويظهر النور .... وستنعم بالسعادة والنجاح .

«أضئ النور واسمح لشمس حياتك أن تسطع
إن ذلك سليهم الآخرين
الذين سيلهمون مجموعة أخرى
الذين سيلهمون مجموعة أخرى
وبذلك يعم النور والضياء فى حياة الجميع» **لازاريس**

Light your own light

and let you life shine

this will inspire others

who will inspire others

who will inspire others

Lazaris

★★★

فى نهايه رحلة الشقاء والشفاء

الآن قد وصلنا يا صديقتى ويا صديقى الى آخر صفحة فى كتابى الصغير، ولذلك فإننى أعلم أننا كنا نبحر سوياً فى نفس القارب الصغير حتى وصلنا الى نهاية الرحلة. اتمنى أن تكون قد سعدت بمشاركتى رحلتى بقدر سعادتى بمشاركتك لى . أتمنى أن تكون استمتعت بصحبتى كما استمتعت بصحبتك . اتمنى أن ترانى صديقتك كما أرى أنك أصبحت صديقى حتى لو لم نتلقى وجهاً لوجه ولكن أفكارنا ومشاعرنا تلاقت وبذلك أصبح لنا «مشاركه» بطريقة خاصة.

بالطبع لا يمكن للكتب أن تكون بدائل عن التجارب الشخصية التى تكتسبها من اتصالك بالآخرين ومن الحياة، ولكن فى بعض الأحيان أذكر اننى قرأت كتاباً ما، فى وقت ما، وفى درجه إستقبال نفسى ما، فشعرت بالأفكار الجديدة والمشاعر الجميلة تنتقل الىّ . استطعت أن أرى بعيون الكاتب وعشت مع إحساسه وأفكاره وشعرت بتغيير ما حدث بداخلى .

هذا التغيير حتى ولو كان بسيطاً، كان يشعرنى بسعادة كبيرة حتى أننى كنت أتبادل هذه الكتب مع أصدقائى المقربين ونناقش بعد ذلك أفكارنا وآراءنا وأعتقاداتنا وبذلك كنا نثرى بالتجربة الجميلة. إن نعمة التعلم لا تكتمل إلا عندما نشاركها مع بعضنا البعض .

وأحب أن أبين فى آخر كلامى، أن كتابى هذا هو كتابى الأول، وأنه نبع من مكونات شخصيتى وقرآتى لبعض الكتب الكثيرة وبعض خبرات فى الحياة، سواء مررت بها بنفسى وعايشتها أو شاهدتها أو سمعت عنها... وهو بعيد عن مجال دراستى الجامعيه (علوم الصيدلة) أو الدراسات العليا (التحاليل الطبية) التى قمت بها ...

ولذلك فأنا لست متخصصة فى علم النفس ولا العلوم الدينية أو الفلسفية.

إنما أنا أحس بالمعانى والأفكارالجميلة التى تعلمتها على مر الأيام وأردت أن نشترك فيها معاً ... ولك الحرية أن تأخذ منها ما يناسبك ويتلائم مع طبيعتك، وقد تضيف إليها

من تجاربك.

وليس هدف هذا الكتاب ان يعلّمك ما لم تكن تعرفه، إنما هو يذكرك بما تعرفه فلو شعرت بعد قراءتك له بأنه أضاف إليك شيئاً جديداً مهما كان بسيطاً، او ذكّرك بأشياء كنت قد نسيتها أو فتح باب حوار لك مع غيرك، أو شجعك على التقدم فى أى مجال فى حياتك . فأعلم أننى فى منتهى السعاده لذلك .

★★★

الفهرس

العنوان	الصفحة
اهداء	٣
الفصل الأول : هيا بنا نحيا الحياة	٧
الفصل الثانى : المشاعر والأحاسيس	٣٩
الفصل الثالث : الاتصال والتواصل	١٠٦
الفصل الرابع : شفاء النفس	١٦٦

قد يظن البعض منا أنه شخص عادى، ولكن ثق تماما بأنه بالرغم مما تظن فإن بداخلك مظهر من مظاهر التفرد والتميز لم يكتشف بعد ، أنظر وابحث وسوف تكتشفه .

فلا يوجد شخصاً عادياً الا الذى تجاهل ان يكتشف كنوزه وامكاناته .

فمهمتك ان تكتشف كنوزك المختبئة ، مواهبك الحقيقة ، صفاتك الحلوة ، مميزاتك الجميلة ؛ وعندما تجدهم ، حافظ عليهم ... انظر لهم وراعهم ، كن فخوراً بهم ، واطلع الآخرين على هذه الكنوز ،فبهذه المشاركة معهم ، ستشجعهم على البحث واكتشاف كنوزهم الغير مكتشفة بداخلهم .

الناشر

مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع

١٤ ش طيبة - سبورتنج - الإسكندرية تلفاكس : ٥٩٧٢١٧١ ت : ٢٩٢١٢٨٤ محمول : ٠١٢/٣٢٩٣٦٢٨

Designed By A. Amin